قوة التحكم بالذات

للكاتب والمحاضر العالمي

الدكتور إبراهيم الفقي



المركز الكندي للتنمية البشرية

قوة التحكم بالذات

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا الكتـــاب إلـى

اللـه سـبـحـانه وتعـالـى

ثم إلى والدتي الحبيبة..



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾

صدق الله العظيم

كلمة شكر وتقدير

أشكر الله سبحانه وتعالى على كل النعم التي أنعم بها علي كما أشكره أن أعطاني القوة والعزيمة والصبر لكتابة وإنهاء هذا الكتاب.

أشكر زوجتي آمال الفقي على جهودها التي لا تنتهي وعلى تشجيعها لي والتزامها وصبرها في مصاحبتي في أسفاري حول العالم.

أشكر فريق المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية لمساعدتي وتشجيعي في كل مرحلة من مراحل العمل في هذا الكتاب.

أشكر مساعدتي السيدة إيدا صادق لإخلاصها والتزامها في طباعة هذا الكتاب.

كما أشكر السيدة سلوى كمال والسيد فخري كمال لما بذلاه من جهد شاق في ترجمة وإعداد ومراجعة هذا الكتاب.

أشكر الفنان الكبير كوستا هوفرز لإبداعه وابتكاره للإخراج الفني لهذا الكتاب.

أشكر جميع أصدقائي في العالم العربي الذين أمدوني بالكتب والأشرطة والمعلومات القيمة التي ساعدتني في كتابة هذا الكتاب.

شكراً جزيلاً لكم جميعًا ورعاكم الله.

الدكتور إبراهيم الفقي في سطور



- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية.
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE)، والمركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH)، والمركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD)، والمركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة كيوبس (CIS).
- دكتور في علم الميتافيزيقا من جامعة ميتافيزيق بلوس أنجليس بالولايات المتحدة الأمريكية.
- د. إبراهيم الفقي هو المؤلف لعلم «ديناميكية التكيف العصبي» Neuro Conditioning Dynamics™ (NCD™).
- مؤسس علم قوة الطاقة البشرية Power Human Energy™ (PHE™).
- مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية (NLP) من المؤسسة الأمريكية للبرمجة اللغوية العصبية.



- مدرس معتمد للعلاج بالتنويم المغناطيسي من المؤسسة الأمريكية للتنويم المغناطيسي.
- مدرس معتمد للعلاج بخط الحياة Time Line Therapy™.
- مدرب معتمد في الذاكرة من المعهد الأمريكي للذاكرة بنيويورك.
- مدرب معتمد للتنمية البشرية من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات.
- مدرب ريكي من The Reiki Training Center of Canada بكندا، ومن Global Reiki Association.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية.
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاث لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية) حققت مبيعات لأكثر من مليون نسخة في العالم.
- درب أكثر من ٦٠٠,٠٠٠ شخص في محاضراته حول العالم، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات : «الإنجليزية والفرنسية والعربية».
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩م.
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوأم نانسي ونرمين.

ماذا يقول الناس
عن الدكتور إبراهيم الفقي

- **في رأيي يعتبر الدكتور إبراهيم الفقي من أفضل المحاضرين العالميين».**

برناديت ريكارد – مذيعة، ك ب ل، لويزيانا، الولايات المتحدة الأمريكية.

- **«أكثر من رائع ومهارة منقطعة النظير في فن العرض».**

دكتور كليمنت جونسون – طبيب – تكساس، الولايات المتحدة الأمريكية.

- **«ممتع ومتمكن ويصل إلى المستمع بسرعة وقوة لم أرها من قبل».**

كريستيان ماكدونالد – بريستول مايرز – مونتريال – كندا.

- **« دكتور إبراهيم الفقي علمني فن الحياة وأضاء لي الطريق إلى السعادة»**

ميشيل جويان – محرر بجريدة أكتواليتي – مونتريال – كندا.

- **«ندوات الدكتور إبراهيم الفقي هي خبرة العمر ويجب أن تتاح الفرصة لكل فرد لكي يحضرها».**

روز سولازو – AT & T مونتريال – كندا.

- **«دكتور إبراهيم الفقي أضاء لي الطريق لحياة أفضل».**

سوزيت جورجدو – شركة الطيران الكندية – كندا.

- **«فريد من نوعه، ويعتبر من أقوى وأفضل المحاضرين العالميين».**

فرانس مارتل – مذيعة – تليفزيون كيبيك – قناة س ج أم – كندا.

- **«استطاع الدكتور إبراهيم الفقي في ثمان ساعات أن يثير في نفس المحاضرين آمالاً وطموحاً كما استطاع أن يوضح الرؤية والطريق وأن يثير في قلوبنا حباً وارتباطاً بشخصه وهذه معادلة في منتهى الصعوبة لم أقابل من استطاع النجاح بها في يوم واحدٍ».**

أوديت اسكندر – رئيس مجلس إدارة شركة مصر والشرق الأوسط – مصر.

- **« ممتاز، متميز، وأسلوبه شيق ومحاضرته لمست قلبي وإحساسي وغيرت مجرى تفكيري في الحياة».**

عزة فرحات – مدير الموارد البشرية – جونسون واكس – مصر.

- **«دكتور إبراهيم الفقي يعزف موسيقى خاصة، تملأ العوالم الداخلية طاقة، فتحرك الآخرين نحو أفلاك الحياة مشحونة ديناميت ورغبة في الصعود».**

الكاتبة الصحفية منى عبدالجليل – الكويت.

- **«ممتاز جداً ، لم أكن أتوقع أن يكون في مثل هذا التواضع وهذا الاهتمام بالمتدربين».**

عبدالله حارث الرميثي – رئيس قسم الموسيقى – إذاعة وتليفزيون دبي

الإمارات العربية التحدة.

- **دكتور إبراهيم الفقي فخر للأمة العربية والإسلامية».**

هيثم عبدالغني – نائب المدير العام

الشركة السعودية لاستيراد وتصدير الورق

المملكة العربية السعودية

المقدمة

عندما كان عمره شهرين وقع الفيل الأبيض الصغير في فخ الصيادين في أفريقيا، وبيع في الأسواق لرجل ثري يملك حديقة حيوانات متكاملة.

بدأ المالك على الفور في إرسال الفيل إلى بيته الجديد في حديقة الحيوان، وأطلق عليه اسم نيلسون. وعندما وصل المالك مع نيلسون إلى المكان الجديد، قام عمال هذا الرجل الثري بربط أحد أرجل نيلسون بسلسلة حديدية قوية، وفي نهاية هذه السلسلة وضعوا كرة كبيرة مصنوعة من الحديد الصلب، ووضعوا نيلسون في مكان بعيد في الحديقة. شعر نيلسون بالغضب الشديد من جراء هذه المعاملة القاسية، وعزم على تحرير نفسه من هذا الأسر، ولكنه كلما حاول أن يتحرك ويشد السلسلة الحديدية أحس بألم شديد، فما كان منه بعد عدة محاولات إلا أن تعب ونام.

وفي اليوم التالي استيقظ الفيل نيلسون وكرر ما فعله بالأمس محاولاً تخليص نفسه، ولكن دون جدوى، وهكذا حتى يتعب ويتألم وينام.. ومع كثرة محاولاته وكثرة آلامه وفشله قرر نيلسون أن يتقبل الواقع الجديد، ولم يعد يحاول تخليص نفسه مرةً أخرى، وبذلك استطاع المالك الثري أن يبرمج الفيل نيلسون تماماً كما يريد.

وفي إحداى الليالي عندما كان نيلسون نائماً ذهب المالك مع عماله وقاموا بتغيير الكرة الحديدية الكبيرة بكرة صغيرة مصنوعة من الخشب، وكان من

الممكن أن تكون فرصة نيلسون لتخليص نفسه، ولكن الذي حدث هو العكس تمامًا. فقد بُرمج الفيل على أن محاولاته ستبوء بالفشل وستسبب له الآلام والجراح، وكان مالك حديقة الحيوانات يعلم تمامًا أن الفيل نيلسون قوي للغاية، وأنه قد بُرمج تمامًا بعدم قدرته وعدم استخدام قوته الذاتية.

ولكنه يعرف أيضًا أن الفيل نيلسون قد بُرمج على تقبل واقعه الجديد وعلى أنه غير قادر على تغيير واقعه وفقد إيمانه بقدرته الذاتية.

وفي يوم زار الحديقة فتىً صغير مع والدته وسأل المالك «هل يمكنك يا سيدي أن تشرح لي كيف أن هذا الفيل القوي لا يحاول سحب الكرة الخشبية وتخليص نفسه من الأسر؟» فرد الرجل: «بالطبع أنت تعلم يا بني أن الفيل نيلسون قوي جداً ويستطيع تخليص نفسه في أي وقت، وأنا أيضًا أعرف هذا، ولكن الأهم هو أن الفيل لا يعلم ذلك ولا يعرف مدى قدرته الذاتية».

ماهي رسالة هذه القصة؟

معظم الناس يُبرمجون منذ الصغر على أن يتصرفوا بطريقةٍ معينة، ويتكلمون بطريقةٍ معينة، ويعتقدون اعتقاداتٍ معينةً، ويشعرون بأحاسيس سلبية من أسباب معينة، ويشعرون بالتعاسة لأسباب معينة، واستمروا في حياتهم بنفس التصرفات تمامًا مثل الفيل نيلسون.. وأصبحوا سجناء برمجتهم واعتقاداتهم السلبية التي تحد من قدرتهم في الحصول على ما يستحقون في الحياة.. فنجد نِسَبَ الطلاق تزداد ارتفاعًا والشركات تغلق أبوابها، والأصدقاء يتخاصمون، وترتفع نسبة الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية، والقرحة، والصداع المزمن، والأزمات القلبية...

كل هذا سببه واحد هو البرمجة السلبية. لكن هذا الوضع يمكن تغييره وتحويله لمصلحتنا.. فأنت وأنا وكل إنسان على هذه الأرض يستطيع تغيير هذه البرمجة واستبدالها بأخرى تساعدنا على العيش بسعادة، وتؤهلنا لتحقيق أهدافنا. ولكن هذا التغيير يجب أن يبدأ بالخطوة الأولى، وهو أن تقرر التغيير... فقرارك هذا الذي سيضيء لك الطريق لحياة أفضل، وكما قال الله سبحانه وتعالى ﴿إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾..

ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك.. في الطريقة التي تفكر بها والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل من حياتك سعادة أو تعاسة.

وقد أمضيت أكثر من ٢٠ سنةً أبحث عن المسلك في تغيير البرمجة السلبية إلى أخرى إيجابية وكانت نتيجة أبحاثي ودراساتي وأسفاري هي هذا الكتاب.

فهذا الكتاب ليس فقط للقراءة ولكن لكي يستخدم.. فعندما تضع المعلومات الموجودة في هذا الكتاب في الفعل ستجد أن حياتك تحولت من سجن السلبيات والشعور والأحاسيس السلبية إلى حرية الإيجابيات والسعادة والنجاح.

فهيا نبدأ رحلتنا في قوة التحكم بالذات.



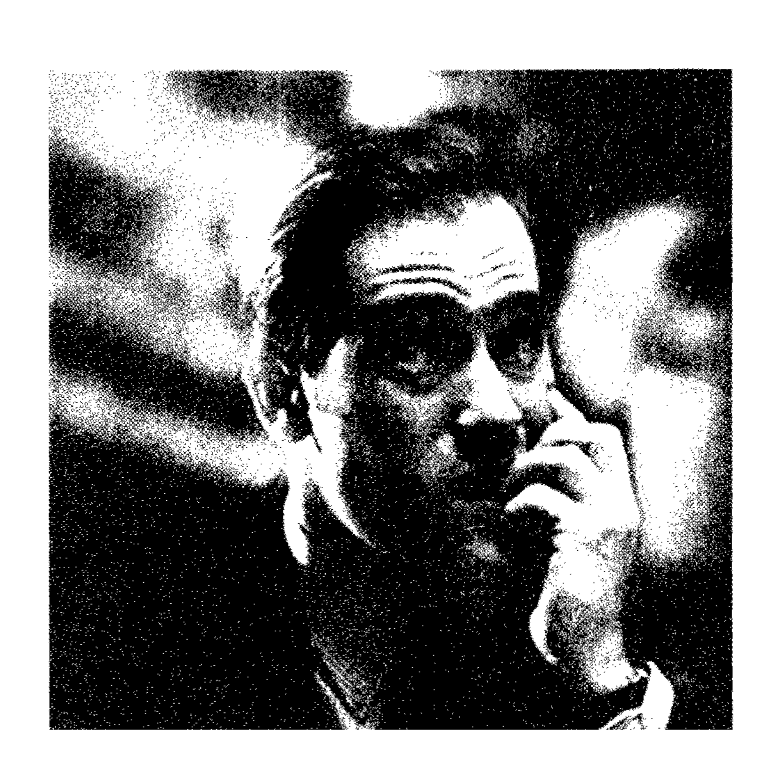
قوة التحكم في الذات

- التحدث مع الذات
- الاعتقاد
- طريقة النظر للأحداث
- العواطف
- السلوك



التحدث مع الذات

أحب عملي جداً
أنا إنسان ممتاز
كل يوم وفي كل شيء حياتي
تتحسن من أحسنٍ إلى أحسن
أنا صبور جداً وذاكرتي ممتازة



(١)
التحدث مع الذات
«القاتل الصامت»

«أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك
وستكون غدًا حيث تأخذك أفكارك»

جيمس آلان

هل تسمع أحيانًا صوتًا يأتيك من داخلك كما لو كان هناك شخصٌ يتحدث إليك؟

هل حدث أنك أردت الاستيقاظ مبكرًا لكي تنهي تقريرًا أو تقوم بعمل شيء مهم وسمعت صوتين من داخلك . . . أحدهما يحثك على النهوض والآخر يشجعك على أن تظل راقدًا في سريرك مع الدفء والراحة؟ . . . ترى أي الصوتين كان الفائز؟

هل تذكر مرة كان من المفروض أن تذهب فيها لمزاولة تمرينك الرياضي ولكنك سمعت صوتًا يناديك من داخلك ويحثك على البقاء في المنزل ومشاهدة التلفاز والتهام قطعة مغرية من الحلويات؟

دعني أسألك... هل تتحدث مع نفسك أحيانًا؟

كلنا كائنات تتكلم وتفكر وهذا لن يتوقف طالما نحن أحياء . . .

هل تتحدث إلى نفسك بصوتٍ مرتفع؟

تخيل أنك كنت في مناقشة حادة مع رئيسك في العمل وكنت تقول في نفسك «هذا شخص غبي وأنا أكرهه». . أو تخيل لو أن شخصًا ركز نظره عليك بينما أنت تتحدث مع نفسك بصوت مرتفع؟ . . . قطعًا ذلك الشخص سيظن أنك غير متزن عقليًا!!!

ربما تكون مررت بتجربة سلبية سببت لك إحساسًا سيئًا ومن وقت لآخر تسمع صوتًا يذكرك بتلك التجربة ويعيد عليك نفس الإحساس السيء.

أو ما رأيك في تجربة لم تحدث بعد؟ . . . فبالرغم أن هذه التجربة من الممكن أن تحدث في المستقبل فقط إلا أنك تفكر فيها وتشعر مقدمًا بالضيق من نتائجها المنتظرة قائلاً في نفسك «لماذا أنتظر حتى أمر بالتجربة؟ . . . أعتقد أنه من الأفضل أن أشعر بالهموم من الآن»!!

دعني أسألك

لو أن رئيسك في العمل طلب منك في بداية الأسبوع مقابلته في مكتبه يوم الخميس الساعة التاسعة صباحًا، فماذا سيخطر في بالك؟ . . .

طبعًا ستسأل نفسك العديد من الأسئلة مثل: «لماذا يريد مقابلتي؟». . «ماذا يريد مني؟». . . «ما هو الخطأ الذي ارتكبته؟». . .

«هل سيقوم بفصلي من العمل؟» . . وتتوقع بالتالي كل السلبيات، أليس كذلك؟ . . . ولكن في نفس الوقت هل من الممكن أن يدور في خاطرك بدلاً من كل هذه السلبيات، تكهنات مثل : ترى كم ستكون زيادة الراتب التي سيمنحني إياها؟؟

أشك طبعًا أن يدور هذا في تفكيرك، بل إنك من الممكن أن تعود إلى بيتك بعد نهاية العمل وتقص على زوجك أنباء هذا الطلب المفاجيء من رئيسك في العمل وبالتالي سيسبب ذلك لكما المضايقات. ترى ماذا سيكون شعورك في بداية الأسبوع؟ . . . هل أنت معنويًا مرتفع أم منخفض؟ . . . وماذا عن اليوم التالي؟ . . . واليوم الذي يليه؟ . . . قطعًا ستكون معنوياتك منخفضة، أليس كذلك؟

وأخيراً يأتي يوم الخميس وأنت تنتظر إحدى المصائب وتفاجأ بأن رئيسك يقابلك بابتسامة عريضة قائلاً «كل عام وأنت بخير أردت أن أكون أول المهنئين بعيد ميلادك اليوم»!! . . . وهكذا حملت كل الهموم والأحاسيس السلبية مقدمًا وبدون أي سبب . .

في كتابه «كيف توقف القلق والأحاسيس السلبية» قال ديل كارنيجي «إن أكثر من ٩٣٪ من الأحداث التي نعتقد أنها ستسبب في الإحساسات السلبية لن تحدث أبدًا، و٧٪ أو أقل لا يمكن التحكم فيها مثل الجو أو الموت مثلاً».

كطبيعة البشر نحن كثيراً ما نتحدث إلى أنفسنا ونتوقع السلبيات، وقد أجرت إحدى الجامعات في كاليفورنيا دراسة على التحدث مع

الذات عام ١٩٨٣م وتوصلت إلى أن أكثر من ٨٠٪ من الذي نقوله لأنفسنا يكون سلبيًا ويعمل ضد مصلحتنا ولك أن تتخيل مدى تأثير هذا الكم الهائل من السلبيات . . . والآن اريد أن أكلفك بعمل شيء بسيط وهو كلما انهمكت في التفكير فعليك أن تتوقف وتدون النقاطَ التي كُنت تفكر فيها وستندهش من الكم الهائل من الطاقة الضائعة في القلق والسلبيات التي أثقلت بها ذهنك .

وهناك مفاجأة أخرى حيث إن البحث لم يصل إلى تلك النتائج فقط بل توصل أيضًا إلى أن هذا القلق يتسبب في أكثر من ٧٥٪ من الأمراض بما في ذلك ضغط الدم والقرحة والنوبات القلبية ، أي أنك بكامل إرداتك تتحدث إلى نفسك وتفكر بطريقة سلبية وأيضًا تصاب بالمرض ولا تحتاج لأي مساعدة من أحد لإنجاز كل ذلك .

قال د . وين داير في كتابه «الحكمة في حياتنا اليومية» : «ما يفكر فيه الناس ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح أفعالاً» . . .

ترى ما الذي يتسبب في أن تتحدث مع ذاتك؟ . . .

وكيف يمكنك أن تتحكم في ذلك؟ . . .

وكيف تجعل هذا التحدث يعمل لمصلحتك بدل أن يعمل ضدك؟ . . .

هذا هو موضوعنا الآن .

هناك خمسة مصادر للتحدث مع الذات أو البرمجة الذاتية

المصدر الأول : الوالدان

هل تذكر أنه قد قيلت لك من قبل عبارات مثل : أنت كسلان، ألا يمكنك أبدًا عمل أي شيء كما يجب، أنت غير منظم، أنت تشبه فلانًا في الكسل والغباء . .

لو أنك مثل الأغلبية فعندي لك مفاجأةٌ حيث إن د. تشاد هليمستتر قال في كتابه «ماذا تقول عندما تحدث نفسك» «إنه في خلال الـ١٨ سنة الأولى من عمرنا وعلى افتراض نشأتنا وسط عائلة إيجابية إلى حد معقول فإنك قد قيل لك أكثر من ١٤٨٠٠٠ مرة (لا)، أو (لا تعمل ذلك)» . . . تخيل ١٤٨٠٠٠ مرة، وستصل دهشتك إلى ذروتها عندما تعلم أنه في نفس الفترة كان عدد الرسائل الإيجابية التي وصلتنا تبعًا للدكتور هليمستتر لا تتجاوز ٤٠٠ مرة، وهذا بالطبع يعني أن آباءنا وأمهاتنا لم يكونوا سيئين ولكن للأسف لم يكونوا على دراية بأية طريقة أخرى أفضل لأنهم كانوا قد نشأوا وبرمجوا بنفس الطريقة بواسطة آبائهم، وبالتالي قاموا بتربيتنا بنفس الطريقة وقاموا ببرمجتنا سلبيًا دون قصد، ولكن مع الحب .

وفي كتابهما «خط الحياة» قال د. تاد جيمس وويات وودسمول «عندما نبلغ السابعة من عمرنا تكون أكثر من ٩٠٪ من قيمنا قد تخزنت في عقولنا، وعندما نبلغ سن الواحد والعشرين تكون جميع قيمنا قد اكتملت واستقرت في عقولنا» . . . وبهذه الطريقة نكون قد نشأنا مبرمجين إما سلبيًا أو إيجابيًا .

المصدر الثاني : المدرسة

إذا عدت بذاكرتك إلى مرحلة التلمذة، فربما تكون قد مررت

بأحد المواقف التي صعب فيها عليك فهم إحدي النقاط التي كان المدرس قد قام بشرحها، وعندما سألت بعض الأسئلة التوضيحية كان رد المدرس «ألا يمكنك فهم أي شيء أبدًا؟» وطبعًا قام بقية التلاميذ بالسخرية من هذا الموقف، فلو كنت مثل الأغلبية فإنك قد تعرضت لمواقف سلبية مشابهة . . . فالمدرسة هي المصدر الرئيسي الثاني للبرمجة الذاتية، وقد يكون ذلك إيجابيًا أو سلبيًا . .

المصدر الثالث : الأصدقاء

يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بطريقة جوهرية حيث إنهم من الممكن أن يتناقلوا عادات سلبية مثل التدخين وشرب الخمر وتعاطي المخدرات والهروب من المدرسة . . . إلخ وفي الواقع فإن أغلب المدخنين كانوا قد انجذبوا إلى التدخين بتأثر من أشخاص آخرين وذلك عندما كانت تتراوح أعمارهم بين ٨ - ١٥ سنة وهو العمر الذي يطلق عليه علماء النفس فترة الاقتداء بالآخرين وهي الفترة التي يبدأ فيها الأطفال تقليد سلوك الآخرين . .

المصدر الرابع : الإعلام

أجريت دراسة عن الشباب في أمريكا وكيف يقضون أوقاتهم تبين من نتيجتها أن الشباب في سن النمو يقضون حوالي ٣٩ ساعة أسبوعيًا في مشاهدة التلفاز، وإذا رأى الطفل أن المطرب أو الممثل المفضل لديه يتصرف بطريقة معينة فإنه سيقوم بتقليده حتى لو كان هذا السلوك سلوكًا سلبيًا والمثال على ذلك أن إحدى المغنيات الشهيرات عالميًا ظهرت في إحدى حفلاتها ترتدي رداءًا يكشف جزءًا من

بطنها . . . فهل تعرف ماذا حدث؟ في نفس الأسبوع كانت أكثر من ٥٠ ألف فتاة ترتدي مثل هذا الرداء .

المصدر الخامس : أنت نفسك

بالإضافة إلى المصادر الأربعة السابقة ، فإنك تضيف إليهم برمجة ذاتية نابعة منك أنت . . . ففي إحدى محاضراتي عن السيادة الكاملة على الذات قالت لي إحدى الحاضرات أن أبويها كانا غير راغبين فيها ولم يعبروا أبدًا عن حبهم لها وشعرت بأنها منبوذة من الجميع ووجدت نفسها وحيدة ، فبدأت بممارسة إحدى العادات السيئة وهي تناول الطعام بنهم وشراهة وقالت : إن الطعام كان ملذتها ومهربها في نفس الوقت ، ولكن هذه المتعة تسببت في زيادة فظيعة في وزنها وكانت قد بلغت في ذلك الوقت ٣٨ سنة وما زالت تشعر بأنها وحيدة فحضرت تلك المحاضرة على أمل إيجاد مخرج من مشكلتها .

فمن الممكن للبرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنسانًا سعيدًا ناجحًا يحقق أحلامه أو تعيسًا وحيدًا يائسًا من الحياة وفي ذلك يقول د. هلمستتر : «إن ما تضعه في ذهنك سواءًا كان سلبيًا أو إيجابيًا ستجنيه في النهاية» .

ننتقل الآن إلى التحدث عن المستويات الثلاثة الرئيسة للتحدث مع الذات :

المستوى الأول وهو ما أطلق عليه «الإرهابي الداخلي»

الإرهابي الداخلي هو أخطر مستويات التحدث مع الذات فإنه

من الممكن أن يجعلك فاقد الأمل ويشعرك بعدم الكفاءة ويضع أمامك الحواجز التي تمنعك من تحقيق أهدافك . . . فالإرهابي الداخلي يبعث إشارات سلبية مثل :

أنا خجول، أنا ضعيف، أنا ذاكرتي ضعيفة جدًا، أنا لا أستطيع إنقاص وزني وأني لقد حاولت ولم أنجح، أنا لا أستطيع أن أتوقف عن التدخين لأني حاولت كثيراً ولكني فشلت، أنا لا أستطيع الاستيقاظ مبكراً، أنا لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور، أنا شكلي غير جذاب .

يقوم الناس بإرسال إشارات سلبية للعقل الباطن ويرددونها باستمرار إلى أن تصبح جزءاً من اعتقاداتهم القوية وبالتالي تؤثر على تصرفاتهم وأحساسيسهم الخاصة بهم وبالعالم من حولهم .

المستوى الثاني هو كلمة «ولكن» السلبية

هذا المستوى من التحدث إلى الذات أفضل من المستوى الأول . . فالإنسان يقول إنه يرغب في التغيير ويضيف كلمة «ولكن» . . . وللأسف فإن هذه الكلمة تمحو الإشارات الإيجابية التي سبقتها مثل :

أريد إنقاص وزني ولكني لا أستطيع، أريد التوقف عن التدخين ولكن أخشى من زيادة وزني نتيجة لذلك، أريد أن أستيقظ مبكراً ولكن لا أحب ذلك .

والآن إذا قلت لك أنك ممتاز «ولكن» فما الذي سيدور في ذهنك؟ . . . بالتأكيد أفكار سلبية حيث إن كلمة «ولكن» تمحو دائمًا

كل ما جاء قبلها، وعلى ذلك فالرسالة التي سيحتفظ بها العقل الباطن هي «أنا لا أستطيع». . . فكلمة «ولكن» يستعملها الناس للتهرب من اتخاذ أي قرار فعال. . . فوراء كلمة «ولكن» وكلمة «أنا لا أستطيع» يوجد خوف يمنع الشخص من الوصول إلى هدفه.

المستوى الثالث والأخير هو التقبل الإيجابي

هذا المستوى من التحدث مع الذات هو أقوى المستويات بمراحل كما أنه يكون مصدراً للقوة وعلامة على الثقة بالنفس والتقدير الشخصي السليم، والأمثلة على التقبل الإيجابي تتضح من الاتي:

أنا أستطيع أن أمتنع عن التدخين، أنا أستطيع أن أحقق أهدافي، أنا قوي وعندي مقدرة كبيرة، أنا إنسان ممتاز، أنا عندي ذاكرة قوية.

كل هذه الرسائل الإيجابية تدعم خطواتنا بالحماس والثقة تجاه أهدافنا إلى أن نحققها.

بعد أن تحدثنا عن المصادر الخمسة الرئيسة للبرمجة الشخصية والمستويات الثلاثة للتحدث مع الذات نتكلم الآن عن الأنواع الثلاثة للتحدث مع الذات.

أول أنواع التحدث مع الذات هو الفكر

هذا النوع من التحدث مع الذات ذو قوة شديدة، ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج خطيرة فمثلاً إذا فكرت في شخص لا تحبه وتذكرت أحد المواقف التي كان ذلك الشخص طرفًا فيها واستمعت إلى ما تقوله لنفسك فلاحظ الإحساس الذي سوف تشعر به. . . فهذا النوع

من التحدث مع الذات من الممكن أن يؤدي إلى الاكتئاب ويؤثر تأثيرًا سلبيًا على الصحة البدنية، ومن الممكن أن يحرمك من المتعة في جميع مجالات الحياة وفي ذلك كتب «فرانك أوتلو» :

«راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال»

«راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات»

«راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع»

«راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك»

ثاني أنواع التحدث مع الذات هو الحوار مع النفس

هل حدث أن دخلت في جدال مع شخص وبعد أن تركك هذا الشخص دار في ذهنك شريط الجدال مرة أخرى؟ . . .

في هذه الحالة ستكون قد قمت بالدورين وكأن عندك ندائين داخليين أحدهما يمثلك والثاني يمثل الشخص الآخر وأخذت في إعادة شريط الجدال عدة مرات مع إضافة عبارات كنت تتمنى أن تقولها وقت الجدال الأصلي مثل :

«في المرة القادمة تنبه جيداً مع من تتعامل» . . . ويكون الرد

«أنا آسف» . . . وتقوم أنت بالرد على ذلك قائلاً :

«الأسف غير كافٍ»

وتظل على هذا المنوال إلى أن تفقد صوابك. هذا النوع من التحدث مع الذات يولد أحاسيس سلبيةٍ قويةٍ.

على هذا المنوال إلى أن تفقد صوابك. هذا النوع من التحدث مع الذات يولد أحاسيس سلبية قوية.

ثالث أنواع التحدث مع الذات هو التعبير بصراحة والجهر بالقول

وهذا النوع يأخذ شكلين:

الشكل الأول التحدث مع النفس بصوت مرتفع:

هل حدث أن رأيت شخصًا يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع أثناء سيره؟

كنت في إحدى المرات أتجول في بهو أحد الفنادق فوجدت شخصًا يتحدث مع نفسه بصوت مرتفع ويلوّح بيديه، وبمجرد أن رآني أنظر إليه توقف وسار بعيدًا!! إن ما يحدث في هذه الحالة هو أن يكون الشخص تحت ضغط غير عادي فيلجأ لا شعوريًا للتنفيس عن نفسه بهذه الطريقة، ولكنها تؤدي إلى أضرار صحية منها رفع ضغط الدم، كما أنها تقوم بتوليد طاقة سلبية هائلة.

الشكل الثاني يكون على هيئة محادثة توحي بعدم الكفاءة

لتوضيح ذلك إليك هذا المثال:

كان محددًا لي أن ألقي محاضرة في فندق الملكة إليزابيث في مونتريال وفي إحدى ممرات الفندق سمعت إحدى السيدات تقول لأخرى: «أنا عندي خوف رهيب من التحدث أمام الجمهور، أنا لا أعرف كيف يستطيع الناس القيام بذلك، كيف يقفون أمام الجمهور ويكونوا عرضةً للسخرية»... وردت عليها السيدة الأخرى: «أنت

على حق تمامًا فأنا لن أتكلم أبدًا أمام الجمهور»!!

وإذا حلّلنا هذا الموقف نجد أن السيدة الأولى قالت عن نفسها أشياءً سلبيَّةً ووضعت نفسها في فخ هي التي صنعته، وليس هذا فقط بل إنها أثّرت على زميلتها سلبًا وشجعتها أن تشعر بنفس الإحساس... فالبرمجة الذاتية بهذه الطريقة هي التي تحتوي على تكرار العبارات السلبية للنفس بالإضافة إلى تقبل هذه العبارات من الآخرين، وهي على ذلك ضارة للغاية وتسبب أحاسيس سلبية هدامة تقلل من أداء أدوارك في جميع مجالات الحياة.

وقد يحدث أن نمر بهذه الأنواع الثلاثة من التحدث مع الذات يوميًا عن طريق برمجة وإعادة برمجة عقلنا بإشارات سلبية للغاية، فتستقر وترسخ بعمق في العقل الباطن، وتصبح عادات، وفي هذا الخصوص قال العالم الألماني جوته:

«أشر الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيىء بنفسه». وهناك حديث شريف يقول: «لا يحقرن أحدكم نفسه».

لحسن الحظ فأنت وأنا وأي شخص في استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات الذي يتسبب في البرمجة الذاتية، وفي استطاعتنا تغيير أي برمجة سلبية لإحلال برمجة أخرى جديدة إيجابية تزودنا بالقوة، والسبب في ذلك بسيط وهو أننا نتحكم في أفكارنا، فنحن المالكون لعقولنا وعلى ذلك فيمكننا أن نغير فيها تبعًا لرغباتنا. وقد قال أرنست هولمز في كتابه «النظريات الأساسية لعلم العقل»: «أفكاري تتحكم في خبراتي، وباستطاعتي توجيه أفكاري»....

وفي كتابها «العودة للحب» قالت ماريان ويليامسون: «باستطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا»... وفي علم البرمجة اللغوية العصبية هناك مبدأ يقول: «أنا مسؤول عن عقلي إذا أنا مسؤول عن نتائج أفعالي».

من حقك كما أنه في استطاعتك أن تفكر بالطريقة التي تريدها أنت وأيضًا أن تفكر بالشيء الذي ترغبه، لا يوجد هناك من يستطيع أن يوجه أفكارك... أفكارك تحت سيطرتك أنت وحدك، ومن الممكن ببساطة توجيه التحدث مع الذات إلى الاتجاه السليم مما يحوّل حياتك إلى تجارب مليئة بالنجاح والسعادة.

وفي كتابهما «تجرأ لتكسب» قال جاك كانفيلد ومارك فينسن: «نحن جميعًا متساوون في أننا نملك ١٨ مليون خلية عقلية، كل ما يلزمها هو التوجيه».

قبل أن تنتقل إلى الخطة التي عن طريقها يمكنك تغيير النداءات السلبية إلى أخرى إيجابية ذات فعالية، دعني أشرح لك كيف يعمل العقل الحاضر والعقل الباطن سويًا.

إذا اعتبرنا أن العقل الحاضر هو معد برامج الكمبيوتر وأن العقل الباطن هو عقل الكمبيوتر فإن معد البرامج يجمع المعلومات من الخارج ويغذي بها عقل الكمبيوتر، فمثلاً لو أن معد البرامج يغذي الكمبيوتر بالرسائل التالية في برنامجه:

أنا خجول... أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين، أنا أشعر

بالضيق، أنا عصبي المزاج، أنا لا أستطيع مزاولة الألعاب الرياضية. فإذا أدخل هذا البرنامج إلى الكومبيوتر فإن الذي سيظهر على شاشة الكومبيوتر بالضبط هو «أنا خجول ولا استطيع الامتناع عن التدخين . . . إلخ» فوظيفة العقل الحاضر هو تجميع المعلومات وإرسالها إلى العقل الباطن ليغذيه به، وهذا الأخير لا يعقل الأشياء فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد لا أكثر ولا أقل، فلو حدث أن رسالة ما بُرمجت لمدة طويلة ولمرات عديدة فإنها سترسخ وتستقر في مستوى عميق من العقل الباطن، ولا يمكن تغييرها، ولكن من الممكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة.

الآن إذا طلبت منك ألا تفكر في كلب أبيض، هل يمكنك أن تقوم بذلك؟

وإذا طلبت منك ألا تفكر في حصان أسود، هل يمكنك أن تقوم بذلك؟

بالطبع «لا» فأنت غالبًا قمت بالتفكير في كلب أبيض معين أو حصان أسود معين. وإذا قمنا بتحليل ما حدث نجد أن العقل الباطن قام بإلغاء كلمة «لا» واحتفظ بعبارة «فكر في كلب أبيض»، ونفس الشيء يحدث عندما يسألك شخص ما عن أحوالك ويكون ردك «لا بأس» فالعقل الباطن يقوم بإلغاء كلمة «لا» ويحتفظ بكلمة «بأس» لذلك لو سألت أحد الأشخاص عن أحواله وكان رده «لا بأس» فقل له «أتمنى لك حظًا سعيدًا»!!

العقل الباطن يحتفظ فقط بالرسائل الإيجابية التي تدل على

الوقت الحاضر، بعكس أنك إذا قلت لنفسك «أنا سأكون بخير» فإن رسالتك لن يكون لها التأثير القوي، فيجب أن تكون رسالتك دائمًا في الحاضر وليس فيما بعد.. وإليك بعض الأمثلة على الرسائل الإيجابية الفعالة:

«أنا قوي، أنا سعيد، أنا هادئ الأعصاب، أنا عندي ذاكرة قوية».

والآن إليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن:

١ - يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.

٢ - يجب أن تكون رسالتك إيجابية.

٣ - يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.

٤ - يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.

٥ - يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تمامًا.

والآن إليك هذه الخطة حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوةٍ إيجابيةٍ:

١ - دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثيرٌ عليك مثل:

أنا إنسان خجول.

أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين.

أنا ذاكرتي ضعيفة.

أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور.

أنا عصبي المزاج.

والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسالة السلبية وألق بها بعيدًا .

٢ - دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائمًا بكلمة «أنا» مثل :

«أنا أستطيع الامتناع عن التدخين» .

«أنا أحب التحدث إلى الناس» .

«أنا ذاكرتي قوية» . . .

«أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية» .

٣ - دون رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائمًا .

٤ - والآن خذ نفسًا عميقًا واقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبها جيدًا .

٥ - ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفسًا عميقًا واطرد أي توتر داخل جسمك . اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي ، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك .

٦ - ابتداء من اليوم احذر ماذا تقوله لنفسك واحذر ما الذي تقوله للآخرين واحذر ما يقوله الآخرون لك .

ولو لاحظت أية رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول «ألغي» وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية .

تأكد أن عندك القوة وأنك تستطيع أن تكون وتستطيع أن تملك وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرك في هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة وقد قال في ذلك جيم رون مؤلف كتاب السعادة الدائمة :

«التكرار أساس المهارات» . . . لذلك عليك أن تثق فيما تقوله ، وأن تكرر دائمًا لنفسك الرسائل ايجابية ، فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك . . . أنت تتحكم بحياتك ، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود .

وتذكر دائمًا :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،

عش بالإيمان ، عش بالأمل ،

عش بالحب ، عش بالكفاح ،

وقدّر قيمة الحياة .



الاعتقاد

«كنت واثقاً من أنني
أستطيع جري
الميل في أربع دقائق».
روجر بانستر



(٢)

الاعتقاد

«مولد التحكم بالذات»

«هذه آخر كلماتي لك، لا تخف من الحياة، آمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها، وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع».

د. وليام جيمس

تحدث العالم النفساني الأمريكي إبراهام ماسلو عن رجل كان مصرًا في اعتقاده على أنه جثة بالرغم من جهود طبيبه النفسي لعلاجه، وفجأة خطر في ذهن طبيبه سؤالٌ ذكيٌ. . . فقال له الطبيب «هل من المعقول أن تنزف الدماء من الجثة؟» فرد عليه المريض قائلاً «ما هذا الذي تقوله يا دكتور، طبعًا الجثث لا تنزف الدماء» وعلى الفور قام الطبيب بوخز إصبع المريض فخرجت منه نقطة من الدماء، وبدت الدهشة والاستغراب على وجه المريض وصاح قائلاً «الآن فقط اقتنعت أنه من الممكن أن تنزف الدماء من الجثث».

ماذا تعني هذه القصة؟ . . . هذا الرجل كان يعتقد أنه جثة هامدة، وكان يرفض كل أنواع العلاج حتى تغير اعتقاده إلى أنه من الممكن أن

تنزف الدماء من أي جثة، وبالتالي فمن الممكن علاجها، وعلى ذلك تقبل هو أن يضع نفسه تحت العلاج.

لا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشيء حقيقة فعلاً، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة. والاعتقاد هو الأساس الذي نبني عليه كل أفعالنا وهو أهم خطوة على طريق النجاح. وفي هذا حكمة تقول: «لكي ننجح فلابد أولاً أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح»... وقد قال الكاتب الأمريكي نابليون هيل: «ما يدركه ويؤمن به عقل الإنسان يمكنه أن يحققه».

وإليك قصة ذلك المريض الذي لم تنجح معه أي طريقة في العلاج حتى لجأ طبيبه إلى فكرة بسيطة وهي أنه قال للمريض: أن هناك دواء اكتشف حديثًا من الممكن أن ينجح في علاجه في أقل من ٢٤ ساعة، وبكل حماس طلب المريض الحصول على هذا الدواء المدهش، فأعطاه الطبيب قرصين وأكد له أنه في أقل من ٢٤ ساعة سيكون قد شفي تمامًا وقد حدث فعلاً أن المريض زالت كل شكواه وشفي في اليوم التالي وشكر الطبيب على المعجزة... الآن هل تعرف ما هو هذا الدواء المعجز؟... قرصين من الأسبرين!! وقد شفي المريض فقط بقوة اعتقاده.

وقد حدث أن كنت في دالاس في أمريكا لإلقاء محاضرة عن مدى قوة تأثير الاعتقاد وكيف يكون اعتقاد الشخص هو السبب الرئيس للنجاح والصحة الكاملة والسعادة أو الفشل والمرض والتعاسة.. وبعد المحاضرة تجمع بعض الموجودين وقال أحدهم

وكان رجلاً في الثلاثينات من عمره أن ما ذكرته في المحاضرة هو صحيح للغاية حيث أن جدته البالغة من العمر ٧٣ سنة تخاف جداً من ركوب المصاعد حيث إنها مرت بتجربة سيئة عندما كانت في الثامنة من عمرها حين تعطل بها المصعد وظلت محبوسة لأكثر من ساعة كانت طوال تلك الساعة تصرخ وتبكي ومنذ ذلك اليوم وهي تخاف جداً من استعمال المصاعد وتتفادى ركوبها حتى لو كان ذلك يعني أنها ستصعد ٥٠٠ درجة على قدميها .

وقال لي شخص آخر في أواخر الأربعينات من عمره أنه يخاف جداً من الكلاب حيث إن كلبًا كان قد هجم عليه عندما كان في الخامسة من عمره وعضه مرتين في رجله ، واضطر للذهاب فورًا إلى المستشفى للعلاج ، ومنذ ذلك اليوم أصبح مستحيلاً أن يتواجد في أي مكان به كلب . وذكرت لي إحدي السيدات أنها تكره القطط وتقوم بعمل أي شيء لتفاديها حتى إذا كان ذلك يعني أنه لا تقوم بزيارة الأصدقاء والأقارب الذين يقتنون القطط وهي تعلم جيداً أن خوفها هذا وكراهيتها للقطط يؤثر عليها وعلى أطفالها الذين يتمنون أن يكون لديهم قطة .

وقال لي شاب رابع أنه كان يعتقد أنه سيكون بدينًا جداً مثل والده وقد سبب له هذا الاعتقاد بعض الأمراض والمتاعب النفسية والجسدية ، فمنذ عشر سنوات قرر أن يتصرف إيجابيًا في هذا الموضوع فلجأ إلى أحد الأطباء المتخصصين ، وخلال سنة من العلاج

استطاع أن يقضي على ذلك الاعتقاد السلبي الذي كان من الممكن أن يدمر حياته.

وكما أنه من الممكن أن يكون الاعتقاد سببًا في الفشل والحد من تصرفاتنا في الحياة، يمكنه أيضًا أن يكون سببًا رئيسًا للنجاح وتحقيق أهداف في الحياة، والمثال على ذلك أن توماس إديسون أجرى ٩٩٩٩ تجربة قبل نجاحه في اختراع المصباح الكهربائي إلى إنه ضحك عليه الناس. ومع ذلك لم يتوقف عن محاولاته الفاشلة؛ إنه لم ييأس حيث إن كل خطوة فاشلة يستبعدها تجعله يتقدم للأمام. والمثال الآخر والت ديزني الذي ذهب إلى زوجته ومعه رسم كاريكاتيري لفأر صغير قائلاً لها «نحن سنجني ثروة كبيرة من وراء هذا الفأر» وكانت زوجته أول من قال له: «أتمنى ألا تكون قد قلت مثل هذا الكلام لأي شخص آخر!!».

ولكن اعتقاد ديزني بالنجاح جعله يستمر في أحلامه مقتنعًا أنه سيبتكر شخصية ميكي ماوس ومدينة ديزني، وفي طريقه لتحقيق أحلامه واجه العديد من العقبات وأفلس أكثر من مرة ولكن بقوة اعتقاده استطاع أن يحقق النجاح حيث تعتبر مدينة ديزني الآن عملاً فنيًا رائعًا يجذب خيال الأطفال والكبار أيضًا.

في كتابه «الاعتقاد» قال الكاتب الأمريكي روبرت ديلتز:

«يمثل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك، وعندما يكون الاعتقاد قويًا ستكون تصرفاتنا متماشية مع هذا الاعتقاد».

وقال د. ريتشارد باندلر أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية :

«إن للاعتقادات قوةً كبيرةً، فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أي شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أي شيء» .

وفي كتابه «عشر قوانين طبيعية للوقت المثمر وتنظيم الحياة» قال هيرام سميث :

«لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرمجة في مستوى عميق في العقل الباطن، وعلى أساس هذه القوانين يتصرف الإنسان» .

والآن سنشرح الأشكال الخمسة الأساسية للاعتقاد والتي تؤثر على تصرفاتنا:

(١) أول أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد الخاص بالذات:

وهذا هو أقوى أنواع الاعتقادات، فكيفية اعتقادك بنفسك يمكّنها أن تزيد من قوتك وتساعدك في التقدم للأمام لبلوغ أهدافك، أو تكون مدمرة وتبعدك عن أهدافك، وتمنعك من إحداث أي تغيير . . . ومثال ذلك بطل الملاكمة الأمريكي محمد علي الذي كان يردد دائمًا :

«أنا أعظم ملاكم، أنا أعظم ملاكم» .

فبسبب قوة اعتقاده بنفسه وبإمكاناته استطاع أن يصل إلى درجة الامتياز وأصبح من أعظم الملاكمين في عصره، وقد سئل مرة في حديث تليفزيوني عن الشيء الذي يمكنه أن يصنع بطلاً عظيمًا وكان رده :

«لكي تكون بطلاً يجب أولاً أن تؤمن وتعتقد أنك الأحسن، وإذا

لم تكن الأحسن تظاهر وتصرف كأنك كالأحسن».

. . . وباختصار فقد أراد محمد علي أن يجعلنا نفهم أنه من الواجب أن يكون عندنا اعتقادٌ قويٌ بأنفسنا وفيما نريد أن نكونه.

وإليك بعض الأمثلة للاعتقادات السلبية عن الذات:

* أنا لا أساوي شيئًا.
* أنا لا أستحق النجاح.
* إذا أصبحت غنيًا سأكون وحيدًا وسأفقد كل أصدقائي.
* لو امتنعت عن التدخين سيزيد وزني.
* أنا لا أستطيع قيادة السيارة على الطريق السريع لأنه خطر.
* كلما قمت بتجربة أي شيء جديد لا أنجح، أنا فاشل.

والآن إليك بعض الأمثلة التي تدل على الاعتقادات القوية عن الذات:

* أنا قوي وأتمتع بصحة ممتازة.
* أنا واثق في نفسي وبقدرتي على النجاح.
* أنا أب، أم، زوج، زوجة، ابن، ابنة، أخت، أخ ممتاز.

إن الاعتقادات عن الذات لها قوةٌ شديدةٌ وإذا ما قمت بتغييرها فإنك ستصبح شخصًا مختلفًا تمامًا وستغير حياتك كلية.

(٢) ثاني أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء:

هذا النوع من الاعتقاد يمثل ما تعنيه الأشياء بالنسبة لنا وتدل على حالة الشيء وكونه ذا أهمية أو غير ذي أهمية بالنسبة لنا. وكمثال فقد حدث أن كنت مرة في لويزيانا ألقي محاضرة عن فلسفة النجاح، وكعادتي دائمًا أردت أن أسأل الحاضرين عما إذا كان أحدهم عنده اعتقادات سلبية عن ذاته، يشعر أنها تحد من قدراته، ويحب أن يتخلص منها... فخرجت من بين الصفوف شابةٌ تملأ عينيها الدموع واقتربت مني وقالت:

«أنا لا أستطيع أن أثق في رجل، لقد جرحت ثلاث مرات فقررت ألا يكون في حياتي رجل حتى لا أصدم مرة أخرى، وفي نفس الوقت أشعر بوحدة فظيعة»...

وأردت أولاً أن أوقف تفكيرها السلبي فوراً وأن أجعلها تكف عن البكاء، فسألتها «هل ذهبت في رحلة إلى الصين؟» فاندهشت من السؤال وتوقفت عن البكاء وقالت: «لا»... فطلبت منها أن تكمل قصتها بخصوص عدم ثقتها في الرجال، ولما أخذت في البكاء مرة أخرى سألتها «هل تعتقدين أن الناس في الصين يبكون مثلما نبكي نحن، أم إنهم يقومون بعمل حركات بوجوههم وتخرج الدموع من آذانهم؟» وطبعًا بدأت في الضحك... فطلبت منها مرة أخرى أن تكمل قصتها. وبهذه الطريقة نجحت في أن أجعلها تتوقف عن البكاء وتبدأ في الضحك فسألتها عما تعنيه العلاقة بين الرجل والمرأة بالنسبة لها... فردت قائلة: «إنه الحب»... فسألتها عما تحتاج إليه حتى تشعر بأنها محبوبة... فقالت:

«الثقة، فإذا لم أثق في رجل فلا أستطيع أن أحبه» . . . وسألتها عما إذا كانت تحب ركوب قطار الملاهي «رولر كوستر» الذي يرتفع في الهواء ثم يهبط بسرعة مجنونة . . . فقالت «طبعًا أحبه، فهذا من هواياتي المفضلة، وقد كنت في الملاهي في الأسبوع الماضي وقد ركبت هذا القطار مرتين» . . . فسألتها عما إذا كان ركوب مثل هذا القطار يشكل خطراً عليها حيث إنه من الممكن أن يحدث فيه عطلٌ ويتسبب بحادثة من الممكن أن تكون السبب في وفاتها . . فقالت:

«طبعًا هذا وارد» . . . فسألتها قائلاً :

«كيف تقومي بعمل شيء ما وأنت تعلمين جيدًا إنه من الممكن أن يتسبب في موتك» ولكنها لم ترد هذه المرة . . . فسألتها عما إذا كان من الممكن أن تصاب بالسكتة القلبية بينما هي في الهواء والقطار يغير اتجاهاته فجأة متحركًا بسرعة كبيرة . . . فردت قائلةً: «طبعًا هذا محتمل» . . . فسألتها «ومع ذلك قمت بركوب القطار، أليس كذلك؟» . . .

فقالت: «نعم» . . . فقلت لها وكيف هذا؟ . . . فردت قائلة بأنها تثق بنفسها وإنها تستطيع ركوب القطار وهي متأكدة وواثقة بالقائمين بإدارة الملاهي بالرغم من أنها لم تكن متأكدة من سلامة القطار وصلاحيته للركوب . . . فسألتها «والآن بالنسبة للرجال؟» . . . فردت قائلة «أعتقد أنني من الممكن أن أثق في نفسي» . . . فقلت لها «ولكن من الممكن أن تتعرضي لجرح آخر» . . . فقالت أخيراً «هذا لا يهم، فإنني سأمر بتجارب أكثر وسألتقي في أحد الأيام بالشخص

الذي يمكن أن يشاركني حياتي» .

وبناءً على هذا المثال فإنك إذا غيرت معنى الاعتقاد في شيء فإنه يمكن تغيير الاعتقاد نفسه وبالتالي سيأخذ اعتقادك شكلاً مختلفًا تمامًا .

(٣) ثالث أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد في الأسباب:

هذا الاعتقاد يتناول الدافع وراء أي موقف وما يسببه .

من الممكن أن تشمل الاعتقادات السلبية مايلي :

* لو أصبحت غنياً فمن الممكن أن يتسبب ذلك في أن أفقد عائلتي .
* التدخين يسبب لي الاسترخاء .
* مكيف الهواء يسبب لي الإصابة بالبرد .
* أنا عصبي بسبب الطريقة التي نشأت عليها .

وإليك هذا المثال . . . لي صديق يملك مطعمًا في مونتريال لتقديم الوجبات الخفيفة ، وكان صديقي هذا يدخن بشراهة ويتناول الكثير من القهوة ، ويعمل على الأقل لمدة ١٢ ساعة يوميًا طوال الأسبوع دون أي توقف أو إجازات . وفي أحد الأيام وأثناء تأديته لعمله كعادته ، وأثناء تناوله للقدح العاشر من القهوة وانهماكه في التدخين ، وهو يعمل تحت الضغط الشديد وقع مغشيًا عليه ونقلته سيارة الإسعاف فوراً إلى أقرب مستشفى ، واكتشف الطبيب المعالج أن صديقي قد أصيب بجلطة في المخ وأجريت له على الفور عملية جراحية ، وتم إنقاذ حياته بمعجزة ، وعلى الرغم من نجاح العملية فقد

تسببت الجلطة في إصابته بالشلل في جانبه الأيسر، وعندما تحسنت حالته وأصبحت الزيارة مسموحًا بها، قمت بزيارته وقال لي والدموع تملأ عينيه: «هل رأيت ما حدث لي؟» . . . فقلت له «نعم» . . . ثم قال لي إنه قد توقف نهائيًا عن التدخين وتناول القهوة بتعليمات صارمة من الطبيب وإلا فإنه من الممكن أن يكون السبب في موته.

والآن نشرح الذي حدث بالضبط في حالة صديقي، فقد كان على دراية تامة بأن تدخين ثلاث علب من السجائر مع شرب ١٥ - ٢٠ قدحًا من القهوة في اليوم بدون إجازات على الإطلاق مع العمل المستمر تحت الضغط الشديد هو وصفة ممتازة للانتحار، وطالما كانت صحته - في اعتقاده - على ما يرام ولم يكن يشعر بالتدهور الداخلي فقد ظل مستمرًا على طريقته هذه في الحياة، وفجأة بعد حدوث المأساة تغير اعتقاده بالأسباب تمامًا . . . فبدلاً من اعتقاده أن التدخين يسبب له الراحة بدأ يعتقد أن التدخين من الممكن أن يسبب له الموت، وهذا الإعتقاد الجديد جعله يأخذ خطوات إيجابية تجاه أسلوب حياة صحيحة جديدة، وبعد أن تحسنت صحته بنسبة ٨٠٪ ولأول مرة منذ ٤٠ سنة قام بقضاء عطلة مع عائلته في المكسيك وبدأ يتمتع بالحياة.

(٤) رابع أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد عن الماضي:

فالذي حدث لك في الماضي سواء كان سلبيًا أو إيجابيًا فقد مدك بحصيلة من التجارب تثير وتنبه الأشكال الثلاثة السابقة من الاعتقاد وتؤثر على سلوكك وتتحكم بتصرفاتك في المستقبل، ولتوضيح ذلك أذكر مثال صديق لي كان قد قضى كل حياته المهنية في مجال الفنادق

ما بين الدراسة والعمل والسفر إلى أن حقق هدفه وأصبح مديرًا عامًا لأحد الفنادق الكبيرة، وكان يعتقد أن الأمور كانت تسير بالنسبة له على ما يرام إلى أن فصل من عمله في عام ١٩٨٦ وانقضت ستة أشهر إلى أن تغلب على ألم هذه التجربة، وبعد ذلك وجد عملاً آخر كمدير أيضًا لأحد الفنادق وبمجرد استعادة الثقة بنفسه وبإمكانياته فصل من العمل مرة أخرى، وأصبح منهارًا وروحه المعنوية وتقديره لنفسه في الحضيض، وامتنع عن مقابلة أي شخص حتى أقرب الأصدقاء إليه لمدة طويلة، إلى أن وجد عملاً كمستشار لأحد الشركات التي تقوم بإدارة سلسلة من المطاعم، ولكنه بعد مدة قصيرة فصل مرة أخرى من عمله فقرر أن يترك مجال العمل في الفنادق والمطاعم نهائيًا وفكر في أن يبدأ عمله الشخصي، وبالاستعانة بمدخراته قام بشراء محطة بنزين وتقبل مشروعه الجديد الصغير بارتياح وارتفعت روحه المعنوية واستعاد ثقته بنفسه وقرر ألا يعمل أبدًا لحساب الغير.

وإذا أردنا تحليل هذه التجربة لنرى كيف أن ما حدث له قد أثر على الثلاث أنواع الأخرى من الاعتقاد سنجد الآتي:

* اعتقاده في الأسباب: أصبح اعتقاده في الأسباب أن العمل في الفنادق سيسبب له الآلام والأضرار لأنه سيفصل من العمل.

* اعتقاده في المعاني: أصبح اعتقاده أن العمل في مجال الفنادق والمطاعم يعني الألم.

* اعتقاده في الذات: أصبح اعتقاده أنه لم يعد كفؤًا في هذا المجال.

اعتقادك عن الماضي سيؤثر على حاضرك ومستقبلك وسيكون السبب في أن تتحرك باتجاه معين أو أن تبتعد تمامًا عن هذا الاتجاه نتيجة للخبرات التي مررت بها في الماضي.

(٥) خامس أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد في المستقبل:

يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقًا بمعنى وجود فرص أكثر في الحياة ومستوى أفضل ماديًا . . . ويكون المستقبل عند البعض الآخر مظلمًا مع احتمالات ضئيلة جدًا للفرص.

وإليك هذا المثال . . . كنت مدعوًا مرة لإلقاء محاضرة عن تحقيق الإنجازات وذلك في إحدى الجامعات. وبعد المحاضرة جاءتني مجموعة من الشباب والفتيات وقالوا أن كل ما ذكرته كان ممتازًا ولكن على الورق فقط ولا يمكن تطبيقه في واقع الحياة . . . وسألتهم عن السبب الذي جعلهم يعتقدون ذلك . . . فرد أحد الشبان قائلاً:

إن معظم الذين تخرجوا مازالوا بدون عمل وأن نفس الشيء سيحدث لهم أي أن المستقبل يبدو مظلمًا . . فسألته «هل تعرف أحدًا من المتخرجين الذين وجدوا عملاً على الفور بعد تخرجهم؟» . . . وبعد تردد بسيط قال: «نعم . . ولكن بنسبة بسيطة وكان الحظ حليفهم لكن أحدًا غيرهم لم يجد عملاً» . . . وكان ردي عليه هو أن أعطيه نبذة عما مررت به أنا شخصيًا بعد سفري إلى كندا في عام ١٩٧٨، فإن كل من قابلتهم في البداية كانوا بدون عمل وقالوا إنهم على ذلك الحال لمدة طويلة ونصحوني بالعودة إلى بلدي لأنني لن أجد عملاً، وكان أمامي خيارين إما أن أقتنع بما يقولون وتهبط عزيمتي

وأفقد الأمل أو أنزل فعليًا إلى سوق العمل وأقوم بحملة بحث إلى أن أجد عملاً مناسبًا . . . وقررت العمل بالرأي الثاني وفي أقل من ٤٨ ساعة كان عندي عرضان للعمل وبدأت سلم الكفاح كغاسل أطباق وفي أقل من ثمان سنوات أصبحت مديرًا عامًا لأحد الفنادق الكبيرة، وقلت لهم «أنتم أيضًا عندكم الاختيار فإما أن تركزوا على أن تكونوا دائمي الشكوى من المستقبل وعدم وجود الفرص أو أن تقوموا بالتركيز على الذين يجدون العمل ولا وسيلة لتحقيق أحلامهم . . . فماذا تختارون؟» . . . وردوا علي بوجوه متفائلة «سنبحث عن عمل، ولكن إذا لم نجد العمل المناسب فماذا نفعل؟» . . . وكان ردي عليهم أن يحاولوا مرة ثانية وثالثة إلى أن يحققوا أهدافهم . . . وبعد ثلاثة أشهر من هذا اللقاء اتصل بي أحد الشبان وقال لي «أشكرك جدًا على نصيحتك، فقد وجدت عملاً بعد التخرج مباشرة» .

والآن إليك هذه الأمثلة التي توضح كيف أن الاعتقادات يمكنها أن تعمل لصالحك كما يمكنها أيضًا أن تعمل ضدك:

اعتقادات عن التدخين غالبًا ما ستكون :

* عن المعنى : السجائر تجعلني هادئًا .
* عن الأسباب : لو توقفت عن التدخين سيزيد وزني .
* عن الذات : أنا مدخن وأستمتع بالتدخين .
* عن الماضي : كان والدي مدخنًا وعاش ٨٥ عامًا دون مشاكل صحية .

* عن المستقبل : أن لا أستطيع أن أتخيل نفسي بدون سجاير وسأظل أدخن طوال عمري .

ولكن إذا حدث أن أصيب نفس هذا المدخن بمرض خطير من جراء التدخين ، ولكنه ما زال على قيد الحياة لحسن حظه فمن الممكن أن تتغير اعتقاداته كما يلي :

* عن المعنى : السجائر تعني الألم والموت .

* عن الأسباب : إذا قمت بالتدخين سأموت .

* عن الذات : أنا شخص غير مدخن .

* عن الماضي : أنا أعرف كثيراً من الناس قد ماتوا بأمراض خطيرة بسبب التدخين ، ولكن والدي كان محظوظًا .

* عن المستقبل : لن أعود إلى التدخين مرة أخرى .

يعمل نظام الاعتقاد بأكمله وبكل أشكاله مع بعضه البعض ، وإذا قمت بتغيير أي اعتقاد فسيمكنك تغيير باقي الاعتقادات وتصبح أكثر سعادة وأحسن صحة . وقد كتب د . جيمس ماكونيل في كتابه «فهم السلوك الإنساني» «الاعتقادات التي تقبلناها تتداخل باستمرار مع تجاربنا وتكون النتيجة إما الصحة أو المرض» .

الآن بعد هذه الفكرة الكافية عن ماهو الاعتقاد وأسبابه وكيف أن الاعتقاد السلبي يحد من قدراتك على النجاح وكيف أن الاعتقاد الإيجابي يمكنه أن يزيد من قوتك ويساعدك على أن تعيش أحلامك . . .

أقدم لك خطة قوية يمكنها أن تساعدك على تحويل الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية.

احرص على أن تكون بمفردك في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل، ولنجاح هذه الخطة يلزمك اتباع خطواتها بالترتيب وأن تكون مندمجًا مع إحساساتك في كل خطوة.

أولاً : **الاعتقاد السلبي** :

١ - دوِّن اعتقادًا سلبيًا يحد من قدراتك ويحول بينك وبين استخدام إماكانياتك الحقيقية.

٢ - دوِّن خمسة أشياء سلبية تحدث لك بسبب هذا الاعتقاد.

٣ - أغمض عينيك وتخيل أنك قد انتقلت لمدة عام في المستقبل وأنت مازلت باعتقادك السلبي . . . لاحظ الألم الذي يسببه لك هذا الاعتقاد واشعر به ولاحظ كيف أنه يحد من حياتك الشخصية وحياتك العملية وحياتك الصحية والعائلية.

٤ - استمر في السير في خط إطارك الزمني وتخيل أنك قد وصلت إلى خمس سنوات في المستقبل، ومازال معك نفس الاعتقاد السلبي . . . لاحظ الألم واشعر به ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد يقيّد تقدمك واشعر تمامًا بإحساساتك في ذلك الوقت . . . قم بربط كل هذه الأحاسيس بذلك الألم.

٥ - استمر في السير في خط إطارك الزمني لمدة عشر سنوات في المستقبل وأنت تحمل نفس هذا الاعتقاد السلبي معك . . لاحظ

الألم واشعر به ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد السلبي يقيدك ويسبب لك الكثير من الألم .

٦ - ارجع إلى الوقت الحالي وافتح عينيك وتنفس بعمق ثلاث مرات .

ثانيًا : الاعتقاد المرغوب فيه :

١ - دوِّن اعتقادًا إيجابيًا ترغب فيه .

٢ - دوِّن خمس فوائد للاعتقاد الجديد ، واشعر بالبهجة التي ستحصل عليها من هذا الاعتقاد الإيجابي .

٣ - أغمض عينيك وتخيل أنك قد انتقلت عامًا في المستقبل باعتقادك الجديد .

٤ - اشعر ببهجته ولاحظ الفوائد التي حصلت عليها بسبب الاعتقاد الجديد فيما يتعلق بحياتك الشخصية والعملية والصحية والعائلية .

٥ - استمر في السير في خط إطارك الزمني لمدة خمس سنوات في المستقبل واشعر بالسعادة التي ستحصل عليها ولاحظ فوائد اعتقادك الجديد .

٦ - استمر أكثر في سيرك في خط إطارك الزمني لمدة عشر سنوات في المستقبل . . . اشعر بالبهجة تسري في كل بدنك ولاحظ كيف أن حياتك ستتحسن بهذا الاعتقاد القوي الجديد .

٧ - عد للحاضر . . . افتح عينيك . . . تنفس بعمق ثلاث مرات .

ثالثًا : عملية تغيير الاعتقاد نفسها :

١ - دوِّن على الأقل خمسة مصادر يمكنها أن تساعدك على إحداث التغيير والاحتفاظ باعتقادك الجديد مثل : ما هي إمكانياتك وقدراتك ، من يمكنه أن يساعدك في القيام بالتغيير . . . إلخ .

٢ - دوِّن على الأقل خمس مشاكل من الممكن أن تواجهك وأنت تقوم بالتغيير .

٣ - دوِّنْ على الأقل ثلاثة حلول لكل مشكلة .

٤ - أغمض عينيك وتخيل نفسك في المستقبل باعتقادك الجديد ، لاحظ سلوكك والإحساسات التي تشعر بها . . . افتح عينيك .

٥ - تنفس بعمق وردد خمس مرات «أنا قادر على التغيير» . . . «أنا واثق في نفسي وفي قدرتي على النجاح» . .

٦ - الفعل : ابدأ فورًا ، وقم بالتنفيذ الآن . . . ابتداءًا من اليوم قم ببناء ثقتك بنفسك وبقدرتك . . . ثق أنه يمكنك تغيير أي اعتقاد سلبي وإبداله بآخر إيجابي يزيد من قوتك . . . ثق أنك تستطيع تغيير أي ضعف وتحويله إلى قوة . . . ثق في أنه يمكنك أن تكون وتملك وتعمل أي شيء ترغب فيه .

وكما قال د. روبرت شولر في كتابه «القوة الإيجابية» «يمكنك أن تعمل فقط ما تعتقد أنك تستطيع عمله . . . يمكن أن تكون فقط من تعتقد أنك تكونه . . . يمكنك أن تحصل فقط على ما تعتقد أنك قادر على الحصول عليه . . . ويتوقف كل ذلك على ما تعتقده» .

وتذكر دائمًا أن عندك حياةً واحدةً تعيشها فاجعلها رائعة .

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،

عش بالإيمان ، عش بالأمل ،

عش بالحب ، عش بالكفاح ،

وقدر قيمة الحياة .



طريقة النظر للأحداث

أنا سعيد جداً بحياتي
وأحب أن أبتسم كثيرا
وأنصت للناس..





(٣)
طريقة النظر للأحداث
«أساس الامتياز»

«أي حقيقة تواجهنا ليست لها نفس الأهمية كأهمية تصرفنا تجاهها، لأن هذه الأخيرة هي التي تحدد نجاحنا أو فشلنا».

نورمان فينسن بيل

ذهب أحد مديري الإنشاءات إلى موقع من المواقع حيث كان العمال يقومون بتشييد أحد المباني الضخمة في فرنسا واقترب من أحد العمال وسأله «ماذا تفعل؟» . . . فرد عليه العامل بطريقة عصبية قائلاً «أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات البدائية، وأقوم بترتيبها كما قال لي رئيس العمال، وأتصبب عرقًا في هذا الحر الشديد، وهذا عمل متعب للغاية ويسبب لي الضيق من الحياة بأكملها». وتركه مدير الإنشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله نفس السؤال، وكان رد العامل الثاني «أنا أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، وبعد ذلك تجمع الأحجار حسب تخطيطات المهندس المعماري وهو عمل متعب، وأحيانًا يصيبني الملل منه، ولكني أكسب

منه قـوت عـيـشي أنا وزوجـتي وأولادي، وهذا عندي أفـضل من أن أظل بدون عمل».

وذهب مـدير الإنشاءات إلى عـامل ثالث وسـأله أيضًا عـمـا يعـمله فرد عليه قـائلاً وهو يشـيـر إلى أعلى «ألا ترى بنفسك أنني أقـوم ببناء ناطحة سحاب».

من هذه الإجـابات نرى أن العمـال الثلاثة رغـم أنهـم كـانوا يقـومون بنفس العمل إلا أن نظرتهم تجاهه كانت مختلفة تمامًا.

ومثلمـا قـال كليـمنت ستـون وهو أحـد الاقـتصـاديين الأمـريكيين «هناك اخـتـلافـات بسـيطة وأخرى كـبيرة بين النـاس، فـالاخـتـلافـات البـسيطة هي النظرة تجاه الأشيـاء أما الاخـتـلافـات الكبيرة فـهي كـونهـا سلبية أو إيجابية».

والآن دعني أسألك بعض الأسئلة:

* هل يحب الناس أن يكونوا حولك؟
* هل تثق بالناس بنفس الدرجة التي تحب أن يثقوا بها هم فيك؟
* هل تحكم على الآخرين بسرعة؟
* هل تتحمل مسؤولية أخطائك؟ أو أنك تلوم الاخرين؟
* هل لديك القدرة على الابتسام بسهولة؟
* هل لديك القدرة على المزاح وعلى تقبله؟

إن إجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد نظرتك تجاه الأشياء.

ولكن ما هو تعريف النظرة تجاه الأشياء؟... وما هو مصدرها؟... وهل من الممكن تغييرها؟

للإجابة على السؤال الأول . . . فإنه طبقًا لرأي د . شاد هلمستتر مؤلف كتاب «الحل عن طريق التحدث مع النفس» . «النظر تجاه الأشياء هي عبارة عن وجهة النظر التي من خلالها نرى الحياة، وهي عبارة عن طريقة تفكير وتصرف وإحساس» .

كان مدربي في لعبة تنس الطاولة دائمًا ما يقول لي «ستظل حياتك انعكاسًا لنظرتك تجاه الأشياء، فإذا كانت نظرتك تجاه البطولة ضعيفة فستكون بطلاً ضعيفًا، وإذا اخترت أن تكون نظرتك قوية ستكون بطلاً قويًا» . وفي الواقع فإن ما قاله لي كان صحيحًا وكانت نظرتي قوية وحافظت على بطولة مصر لسنوات عديدة، وإذا درست تاريخ معظم الأشخاص الذين حققوا نجاحًا كبيرًا في الحياة ستجد أن العامل المشترك بينهم هو أن نظرتهم تجاه الأشياء كانت ممتازة، ولم يركزوا على الفشل، بل كان تركيزهم على النجاح، ولم يبحثوا عن الأسباب بل عن الحلول، وقد قال لي أحد الذين أتخذهم مثلاً أعلى لي «إن نظرتك الإيجابية تجاه الأشياء هي جواز مرورك إلى مستقبل أفضل، وهي ليست الغاية ولكنها طريقة للحياة» .

نعم . . إن النظرة تجاه الأشياء هي غاية في الأهمية، وهي الاختلاف الذي يؤدي إلى التباين في النتائج، وهي مفتاح للسعادة، وهي الوصفة السرية وراء نجاح القادة والعظماء .

وقد قال غاندي «إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر

هو النظرة السليمة تجاه الأشياء» .

وإذا تناولنا الحديث عن مصدر نظرتنا تجاه الأشياء فإنه طبقًا لرأي د. جيمس ماكوينل مؤلف كتاب «فهم سلوك الإنسان» «تنبع نظرتنا تجاه الأشياء من اعتقاداتنا» .

إذا تمعنت في هذا القول فستجد أنك إذا كنت مقتنعًا بعملك فكيف ستكون نظرتك تجاه؟ . وإذا كان العكس صحيحًا فكيف ستكون نظرتك إليه؟ . . . إن نظرتنا تجاه الأشياء هي أساسًا نتيجة اعتقاداتنا وهذا ينقلنا للإجابة عن السؤال الثالث وهو هل من الممكن تغيير نظرتنا تجاه الأشياء؟ . . . والإجابة هي «نعم» .

وكما قال دنيس واتلي مؤلف كتاب «سيكولوجية الفوز» :

«إن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت» .

يمكنك أنت أن تقرر أن تبتسم . . . يمكن أنت أن تقرر أن تشكر الناس . . . يمكنك أنت أن تقرر أن تقوم بالعطاء ومساعدة الآخرين . . . يمكنك أنت أن تكون أكثر تفهمًا وتسامحًا .

فعلاً . . . إن النظرة للأشياء هي اختيار ، وهذا الاختيار نقوم به أنت وأنا ، ولدينا القدرة على تغييره ولكن فقط عندما نقرر أن نحرر أنفسنا من سيطرة الذات .

وقد قال ألبرت إينشتين «تقدر القيمة الحقيقية للإنسان بدرجة حريته من سيطرة ذاته» .

وقالت ماريان ويليامسن مؤلفة كتاب «قوة الإنسان» «إن أعظم أداة لتغيير العالم هي قدرتنا على تغيير نظرتنا تجاهه».

وحتى تكون لدينا نظرة سليمة تجاه الأشياء يجب علينا أن نتفادى السلبيات الخمس التالية:

١ - اللوم:

كثيراً ما نسمع الناس يتلاومون في مقر العمل أسمع الأشخاص يلومون آباءهم أو رؤساءهم في العمل وحتى القدر وسوء الحظ لم يسلم من لومهم. وبعض الناس يلقون اللوم على حالة الطقس لتبرير شعورهم وإحساسهم. وللأسف فإن لوم الآخرين يحد من تصرفاتك ويمنعك من استخدام إمكانياتك الحقيقية. أنا شخصيًا كنت دائمًا ألوم غيري فقد كنت ألوم والدي لقسوته عليَّ في الصغر، وكنت ألوم أساتذتي على عدم استيعابي للدروس، وكنت ألوم أصدقائي لعدم اتصالهم بي، وكنت ألوم رئيسي على عدم تشجيعي في العمل، وكنت ألوم زوجتي على كل الأخطاء التي تقع في حياتنا، وكنت ألوم أولادي على إزعاجهم لي في منتصف الليل، وفوق كل ذلك كنت ألوم الحظ الذي أوجدني وسط هذه الدوامة.

وفي أحد الأيام بينما كنت أقود سيارتي كنت أنصت إلى شريط لأحد المحاضرين العالميين يتحدث عن فن الالتزام، واستوقفتني جملة قال فيها:

«عندما تلوم الآخرين والظروف والمواقف فإنك بذلك تعطيهم القوة لقهرك، فيجب عليك أن تتوقف عن لوم الآخرين وأن تتحمل مسؤولية حياتك».

وكانت هذه العبارة لي بمثابة المنبه الذي أيقظني مما كنت فيه. . . ومنذ تلك اللحظة بدأت أبحث عن الطرق التي أستطيع بها تحسين ظروف حياتي بدلاً من إلقاء اللوم على نفسي أو على الآخرين. وأنت أيضًا يمكنك استخدام هذا الأسلوب وبذلك نكون أقرب إلى طبيعتنا الحقيقية حيث إنك إذا كنت لوامًا جيداً فإنك ستتمادى في ذلك وتصبح لوامًا ممتازاً. . . فاترك هذه الطريقة، وعليك بتسليم الأمور والبحث عن الطرق التي عن طريقها يمكنك تحسين ظروف حياتك وستندهش للدرجة التي ستكون عليها من راحة البال.

٢ - المقارنة :

نحن نميل عادةً لمقارنة أنفسنا بالآخرين، ونكون دائمًا الخاسرين في تلك المقارنات حيث إن المقارنة تقوم على الأشياء التي نفتقدها وتكون عند الآخرين. . . فإذا كان لدي مثلاً سيارة صغيرة فإنني سأنظر إلى مالكي السيارات الفخمة وسأشعر بالضيق لعدم امتلاكي لسيارة بنفس المستوى. . . وعملية المقارنة ليست في صالحنا لأنها تبنى على الشيء الذي لا نتمكن منه، والذي يكون الآخرين متميزين فيه عنا. . . فالبطبع سنخسر المقارنة ونشعر بالضيق، وإذا كان لابد من المقارنة فقم بها، ولكن عليك أن تقارن بين حالتك الآن وحالتك التي من الممكن أن تكون عليها في المستقبل. . . . وعليك أن تسأل

نفسك عن الطريقة التي يمكنك بها تحسين ظروف حياتك، وعليك التركيز على قدراتك الشخصية وتطويرها، وتذكر أن كل شخص يمتاز عن الآخرين ولو بشيء واحد على الأقل، فبدلاً من المقارنة ابدأ بتحسين ظروف حياتك.

٣ - العيش مع الماضي:

إذا كنت تعيش مع الماضي فهذا ما ستكون عليه حياتك تمامًا في الحاضر والمستقبل. . . فالعيش مع الماضي هي سبب أساسي للفشل حيث إن الماضي قد انتهى إلى الأبد، ويمكننا فقط أن نتعلم منه ونستفيد من المعرفة التي اكتسبناها ومن الدروس التي مرت بنا، وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا. وقد قال جون جريندر أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية: «لا يتساوى الماضي مع المستقبل» . . . وهذه حقيقة فعلاً، فالمهم أن تكون عندك القوة لإطلاق سراح الماضي والعيش في الحاضر بكل معانيه.

٤ - النقد:

لا يمكنني أن أنسى تلك الفترة التي كنت فيها مديراً لإحدى الإدارات بالفنادق، فقد كان من المفروض أن أحضر اجتماعات سنوية، وكنت دائم القلق من هذه الاجتماعات لأن رئيسي في العمل كان شغله الشاغل هو لوم ونقد الجميع على أي شيء وكل شيء، وكانت هذه الاجتماعات عبارة عن كوابيس مؤلمة سواء بالنسبة لي أو للآخرين.

فقبل أن تقوم بتوجيه النقد لأي شخص عليك أن تتوقف لحظة وتتذكر أن نقدك ربما يولد بينك وبين الآخرين أحاسيس سلبية متبادلة . . . وقبل أن توجه النقد إلى أي شخص عليك أن تتنفس بعمق وتقوم بالعد العكسي من عشرة إلى واحد لإطلاق سراح أي توتر . . وعليك أن تقوم بالتفكير في ثلاث ميزات إيجابية في هذا الشخص وركز انتباهك على نقاط القوة فيه بدلاً من نقاط الضعف، وكن لطيفًا في معاملته . وقد قال لي أحد أصدقائي وهو يملك شركة متخصصة في برامج الكمبيوتر إنه يستعمل نظرية ثلاثة إلى واحد، فلما سألته عنها قال :

«في كل مرة تنتقد شخصًا ما عليك أن تقوم بمدحه ثلاث مرات» .

ويقول : هوراس «من يعامل الآخرين بلطف يتقدم كثيراً» .

٥ - ظاهرة الـ «أنا»:

قامت إحدى شركات الهاتف في نيويورك بدراسة لمعرفة أكثر كلمة متداولة في الأحاديث الهاتفية، وتوصلت هذه الدراسة إلى أنه من بين ٥٠٠٠ مكالمة كان هناك ٣٩٩٠ مكالمة استخدمت فيها مرات عديدة كلمة «أنا» مثل «أنا نفسي، أنا شخصيًا . . . إلخ» .

وقد حدث أن كانت ممثلة الكوميديا الأمريكية كارول بيرنت منهمكة في الحديث عن نفسها مع إحدى صديقاتها لمدة طويلة، وفجأة توقفت ونظرت في ساعتها وقالت لصديقتها : «أنا آسفة جداً حيث إنني تحدثت عن نفسي لمدة طويلة، والان لنتحدث عنك أنت ،

ما هو رأيك في أنا؟!!» . . . إذا أردت أن يسخر منك الآخرون أو أن يتحاشوا الحديث معك فعليك فقط أن تتحدث دائمًا عن نفسك . . . وتذكر دائمًا أن كل شخص عنده صوت في داخله يقول له : «أنا أهم إنسان في العالم بالنسبة لي» . . . وهناك مثل قديم يقول «حدّث الناس عن نفسك سيستمعون لك ، حدثهم عن أنفسهم سيحبونك» . لذلك يجب عليك أن تقلل من استعمال كلمة «أنا» وكن كريمًا في استعمال كلمة «أنت» .

والآن إليك هذه المبادئ الستة التي ستساعدك لكي تكون نظرتك للأشياء سليمة:

١ - ابتسم :

نشر مقالٌ بمجلة «النجاح» الأمريكية تناول علاقة الأطفال بالابتسام، وذكر فيه أن الأطفال يبتسمون ويضحكون حوالي ٤٠٠ مرة في اليوم، وإذا ما قارناهم بالكبار نجد أن الكبار يبتسمون ١٤ مرة فقط في اليوم . . . ولك أن تتصور هذا الفارق الشاسع وكأن الناس ينسون الابتسام كلما تقدموا في العمر!! وهذا ينقلنا إلى نقطة طريفة وهي أن الوجه به ٨٠ عضلة، وعندما نبتسم فنحن نستخدم ١٤ عضلة فقط منها، ولا يؤثر ذلك على شكل الوجه، ولكن إذا ما كان الوجه عبوسًا فإن الناس تستخدم تقريبًا كل عضلات الوجه مما يسبب له التجاعيد!!

هل تبتسم بسهولة؟.... وهل تبتسم كثيراً؟

حدث أن سألتُ أحد الأصدقاء عن رأيه في مقابلة تليفزيونية أجريت معي في إحدى المحطات الكندية. . . وكان رده أن المقابلة كانت جيدة. . . فطلبت منه ألا يجاملني ويقول رأيه بصراحة. . . فكرر إجابته بأن المقابلة كانت جيدة. . . ولما أصريت على أن أستخلص إجابة شافية مفصلة نظر إليّ وقال: «إن وجهك ممتاز للمقابلات الإذاعية على الراديو!! . . . لماذا لا تبتسم أبدًا؟». . . ولما ذكرت له أنني قد ابتسمت، قال لي «في المرة القادمة عليك بتنبيه وجهك حيث أن الابتسامة لا تظهر عليه»!!

تظهر الجدية الشديدة على وجوه بعض الناس الذين تنطبق عليهم الحكمة القائلة «البعد عنهم غنيمة»، وقد قال مارك توين الكاتب الأمريكي الشهير «بعض الناس يزينون المكان بحضورهم والبعض الاخر بانصرافهم».

دعني أسألك. . . لو كان عندك الاختيار أن تكون مع شخص يميل إلى الجدية الشديدة أو مع شخص آخر يتميز بالاتزان مع الميل للفكاهة والدعابة. . . فمع من تختار أن تكون؟

الابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أي شيء وفوائدها عظيمة لدرجة أن الأطباء في إحدي المستشفيات الجامعية في ولاية كاليفورنيا أخذوا في تطبيق العلاج على بعض المرضى مستخدمين تأثير الضحك في شفائهم، وكانت الأفلام الفكاهية والعروض الكوميدية أحد البنود التي كان الأطباء ينصحون بها مرضاهم وكانت النتائج مدهشة.

وقد قال إمرسون :

«عندما يدخل شخصٌ سعيدٌ إلى الغرفة يكون كما لو أن شمعة أخرى قد أضيئت، فإذا رسمت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط هي رد الناس لهذه الابتسامة إليك، ولكنك أنت أيضًا ستشعر بالسعادة» . . .

وفي كتابه «مبدأ السرور» قال د. بول بيرسون «نحن نملك ست حواس هي: «البصر، والسمع، الحس، التذوق، الشم، وخفة الظل». وهناك حكمة تقول: «ابتسموا لبعضكم . . . ابتسم لزوجتك . . . ابتسمي لزوجك . . . ابتسموا لأطفالكم . . . وليس المهم إلى من توجه هذه الابتسامة، ولكن الابتسامة ستنمي الحب بينكم».

وصدق الله العظيم حين حذر رسوله ﷺ ﴿ولو كنتَ فظًا غليظ القلب لانفضوا من حولك﴾ . . . وقد قال النبي ﷺ «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

٢ - خاطب الناس بأسمائهم :

إن أسماءنا الشخصية هي من أجمل ما يمكن أن تسمعه آذاننا فإننا عندما نتذكر اسم أي شخص ونناديه به فإن ذلك لا يجذب اهتمامه فقط ولكن يسعده أيضًا . . فإذا قابلت أي شخص تنبه جيدًا أن تتذكر اسمه، وإذا لم تكن متأكدًا قم بالسؤال مرة أخرى ثم كرر استعمال اسمه عدة مرات، وستكون مندهشًا للقوة التي ستكسبها عندما تتذكر أسماء الآخرين وتقوم باستعمالها.

٣ - أنصت وأعط فرصة الكلام للآخرين :

قال أحد حكماء الصين : «لقد وهبنا الله أذنين وفم واحد فقط حتى نسمع أكثر ونتكلم أقل» . . . فإذا تحدث إليك أحد الأشخاص فيجب عليك أن تنصت بانتباه وذلك ليس فقط بغرض فهم ما يقول ولكن ذلك سيخلق التجاوب الممتاز بينك وبينه . فعندما أصبحت مديراً عامًا لأحد الفنادق قال لي أحد المتخصصين الكبار في هذا المجال : «لقد أصبحت الآن مديراً عامًا وسيكون عندك العديد من الفرص لكي تسمع كثيراً وتتكلم قليلاً» .

وقد كتب توني اليساندرا في كتابه «القوة المحركة للإنصات الفعال» «عندما أتكلم فأنا أعرف مسبقًا المعلومات التي لدي ، وحينما أستمع فأنا أحصل على المعلومات التي لديك ، وهناك قاعدة واحدة لكي تكون متحدثًا لبقًا ، تعلم كيف تنصت» .

إذا تحدث إليك أحد فاستعمل هذه الخطة البسيطة :

استمع ولا تقاطع المتحدث .

استمع باهتمام .

قم بتوجيه بعض الأسئلة .

٤ - تحمل المسؤولية الكاملة لأخطائك :

لو قمنا بتحليل كلمة «المسؤولية» سنجد أنها تعني القدرة والتجاوب . . . أي بمعنى القدرة للتجاوب من أجل التقدم للأمام ، فإنك عندما تتحمل مسؤوليتك فإنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك

حيث أن النجاح بأي المقاييس يتطلب أن تتحمل المسؤولية . . . وبالاختصار فإن إحدي الصفات المشتركة بين كل الناجحين هي القدرة على تحمل المسؤولية .

وهناك قصة طريفة عن تحمل المسؤولية ملخصها أن أحد الملوك كان يقوم بالتحقيق مع ثلاثة أشخاص متهمين بالسرقة ، وعندما سأل الأول عن سبب قيامه بالسرقة قال «أنا لم أسرق يا جلالة الملك ، لست أنا السارق ، إن رجال الشرطة قد قاموا بالقبض عليّ بطريق الخطأ» . وعندما سأل المتهم الثاني عن سبب قيامه بالسرقة قال : «لم يكن في نيتي السرقة أبدًا ولكن والدي هو الذي قام بتحريضي على السرقة يا مولاي فأنا بريء» . وعندما وجه الملك نفس السؤال للمتهم الثالث رد عليه قائلاً «أنا معترف يا جلالة الملك بالسرقة ، وأتحمل كامل المسؤولية ، ولكني كنت مضطراً حيث إن والدتي مريضة للغاية ولا أملك أي أموال لعلاجها ولم يكن أمامي أي حل آخر . . . أنا أعلم أنني من المفروض ألا أقوم بمثل هذا العمل ، وأنا معترف وقابل بحكمكم علي» .

فأخذ الملك في التفكير لمدة دقائق قليلة وأمر الحراس بحبس المتهم الأول والثاني لمدة ستة أشهر والعفو عن المتهم الثالث فيجب عليك أن تتحمل المسؤولية كاملة بصرف النظر عن النتائج .

٥ - مجاملة الناس :

قال الفيلسوف الأمريكي مارك توين :

«أنا أستطيع أن أعيش لمدة شهرين بتأثير مجاملة لطيفة» . . . وقال عالم النفس الحديث د. ويليام جيمس :

«أعمق المبادئ في الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له».

فكلنا تتملكنا الرغبة لكي نشعر بتقدير الآخرين لنا ، فكن كريمًا في المدح وانتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين .

٦ - سامح وأطلق سراح الماضي :

يمكنك أن تسامح ، ولكن تعلم في نفس الوقت من تجاربك ، وهناك الكثيرون الذين يقولون «سامح وانس الإساءةَ» ويقول الله تعالى ﴿والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ صدق الله العظيم .

وإليك هذه القصة التي تحكي أن أحد الأشخاص كان في زيارة لإحدى حدائق الحيوان فرأى لافتة كتب عليها «خطر لا تقترب من الأسد» ولكنه تجاهل اللافتة وأدخل يده إلى داخل القفص فقفز الأسد وكاد يلتهم يده ، ولكن لحسن الحظ احتاجت الإصابة إلى إجراء جراحة بسيطة في اليد ، ومع كل هذا كان الشخص مندهشًا وقال في نفسه : «لماذا هجم الأسد عليّ ، فأنا رجل طيب وكنت أريد فقط أن ألعب معه ، ولا أعتقد أنه كان يتعمد أن يؤذيني ، لقد سامحته ونسيت ما حدث منه» . وبعد أسبوعين ذهب نفس الشخص مرة أخرى إلى نفس حديقة الحيوان وزار قفص الأسد وأدخل يده مرة أخرى إلى داخل القفص ، وفي هذه المرة التهم الأسد ذراعه كلها ، ونقل هذا الشخص على الفور إلى المستشفى ، وتم إنقاذ حياته بمعجزة . وبعد

ستة أشهر ذهب مرة ثالثة إلى حديقة الحيوان ووقف أمام قفص الأسد وقال له: «أنا أعلم أنك لم تكن تقصد أن تؤذيني لقد سامحتك ولكنني في هذه المرة لن أنسى».

بالطبع يمكنك أن تسامح أي شخص، وأن تطلق سراح الماضي والعواطف السلبية المصاحبة له، ولكن في نفس الوقت يجب أن تتذكر ما استوعبته من الدروس حتى تتمكن من مواجهة المواقف المشابهة، وتتمكن من التصرف بطريقة صحيحة.

والآن هذه هي خطتك لكي تكون نظرتك تجاه الأشياء سليمة:

١ - استيقظ صباحًا وأنت سعيد :

يطلع النهار على البعض فيقول «صباح الخير يا دنيا» بينما يقول البعض الآخر «ما هذا... لماذا حل علينا النهار مرة أخرى بهذه السرعة»!! احذر من الأفكار السلبية التي يمكن أن تخطر على بالك صباحًا حيث إنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية، وركز انتباهك على الأشياء الإيجابية، وابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

٢ - احتفظ بابتسامة جذَّابة على وجهك:

حتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة حيث إن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار.

٣ - كن البادئ بالتحية والسلام :

هناك حديث شريف يقول «وخيرهما الذي يبدأ بالسلام» . . . فلا تنتظر الغير وابدأ أنت .

٤ - كن منصتًا جيدًا :

اعلم أن هذا ليس بالأمر السهل دائمًا ، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود على ذلك ، فابدأ من الآن . . . لا تقاطع أحدًا أثناء حديثه . . . وعليك بإظهار الاهتمام . . . . وكن منصتًا جيدًا . . .

٥ - خاطب الناس بأسمائهم:

أعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا فخاطب الناس بأسمائهم .

٦ - تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود :

ليس فقط إنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك ، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور .

٧ - ابدأ بالمجاملة :

قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل .

٨ - دوّن تواريخ ميلاد المحيطين بك:

بتدوينك لتواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم ببطاقات التهنئة وتتمنى لهم الصحة والسعادة .

٩ - قم بإعداد المفاجأة لشريك حياتك:

يمكنك تقديم هدية بسيطة أو بعض من الزهور من وقت لآخر، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شيء بعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر، وستجد أن هناك فرقًا كبيرًا في العلاقة الإيجابية بينكما.

١٠ - ضم من تحبه إلى صدرك:

قالت فيرجينيا ساتير الاختصاصية العالمية في حل مشاكل الأسرة «نحن نحتاج إلى ٤ ضمات مملوءة بالحب للبقاء، ٨ لصيانة كيان الأسرة، و١٢ ضمة للنمو»... فابدأ من اليوم باتباع ذلك يوميًا وستندهش من قوة تأثير النتائج.

١١ - كن السبب في أن يبتسم أحد كل يوم:

ابعث برسالة شكر لطبيبك أو طبيب أسنانك أو حتى المختصص بإصلاح سيارتك.

١٢ - كن دائم العطاء:

وقد حدث أن أحد سائقي أتوبيسات الركاب في دينفر بأمريكا نظر في وجوه الركاب، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه، ثم عاد بعد عدة دقائق ومعه علبة من الحلوى وأعطى كل راكب قطعة منها. ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم والذي كان يبدو غير عادي، قال «أنا لم أقم بعمل شيء كي أجذب انتباه الصحف، ولكني رأيت الكآبة على وجوه الركاب في ذلك اليوم، فقررت أن أقوم بعمل شيء يسعدهم، فأنا أشعر بالسعادة عند العطاء، وما قمت به ليس إلا شيئًا بسيطًا في هذا الجانب». فكن دائم العطاء.

١٣ - سامح نفسك وسامح الآخرين:

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين.

١٤ - استعمل دائماً كلمة «من فضلك» وكلمة «شكراً»:

هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مدهشة . . . فقم باتباع ذلك وسترى بنفسك ولابد أن تعرف أن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت فقم بهذا الاختيار حتى تكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء.

من اليوم قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها.

من اليوم ابتسم للآخرين كما تحب أن يبتسموا لك.

من اليوم امدح الآخرين كما تحب أن يقوموا هم بمدحك.

من اليوم أنصت للآخرين كما تحب أن ينصتوا إليك.

من اليوم ساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود.

وتذكر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بالإيمان، عش بالأمل،

عش بالحب، عش بالكفاح،

وقدر قيمة الحياة.

العواطف

الحياة هدية من الله سبحانه وتعالى
ولكل مشكلة.. حل
لذلك قررت أن أعيش سعيداً



(٤)

العواطـــف

«ألوان قوس قزح»

«لا يوجـد شيء سـواك يجـعلك متـخـوفًـا أو محبًا لأنه لا يوجد شيء يتعداك»

ماريان ويليامسون

كان أحد الشبان شغوفًا لأن يعرف سر السعادة، فسأل كثيراً من الناس إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة في الصين بها رجل حكيم طاعنٌ في السن سيدلك على سر السعادة. وبدون إضاعة أي وقت استقل أول طائرة متوجهة إلى الصين حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة ولما وصل أخيراً إلى تلك القرية وقال في نفسه «الآن سأكتشف السر الذي كنت أبحث عنه لمدة طويلة». ووصل إلى بيت الحكيم الصيني وطرق الباب ففتحت له سيدة كبيرة في السن ورحبت به وأخذته إلى الصالون وطلبت منه الانتظار وطال انتظاره لأكثر من ثلاث ساعات أحس فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له، وأخيراً ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط

وملابسه المتواضعة جداً وجلس بوقار إلى جانب الشاب وسأله وعلى وجهه ابتسامة عما إذا كان يرغب في أن يتناول قليلاً من الشاي. وكان الشاب في تلك اللحظة على وشك الانفجار قائلاً في نفسه «لقد تركني هذا الرجل العجوز أكثر من ثلاث ساعات بمفردي وأخيراً حينما ظهر لم يعطني أي مبرر لتأخيره ولم يعتذر عن ذلك، والآن يسألني بكل بساطة عما إذا كنت أرغب في تناول الشاي»... وبينما كان الشاب منهمكًا في التفكير في ذلك كان غضبه يزداد حتى سأله الرجل مرة أخرى بهدوء عما إذا كان يريد أن يتناول قليلاً من الشاي... فرد عليه الشاب بعصبية قائلاً «نعم أريد أن أتناول الشاي»... فطلب له كوبًا من الشاي وجلس بهدوء إلى جانبه. ولما حضر الشاي سأل الرجل ضيفه «هل تريد أن أملأ لك كوبًا من الشاي»... فرد عليه الشاب بالإيجاب.. فصب الحكيم الشاي في الكوب إلى أن امتلأ إلى آخره وبدأ الشاي يسيل خارج الكوب وما زال هو مستمراً في صب الشاي إلى أن نهض الشاب واقفًا وانفجر في الرجل الحكيم قائلاً «ألا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره وأن الشاي قد سال خارجه وملأ المكان؟»... فرد عليه الحكيم وقال بابتسامة هادئة «أنا مسرور لأنك استطعت أن تقوم بالملاحظة أخيرًا».. ثم أردف قائلاً وقد نهض من مكانه «لقد انتهت المقابلة».. فصرخ الشاب في وجهه قائلاً «ماذا تقول؟ لقد سافرت كل هذه المسافة وتركتني في انتظارك أكثر من ثلاث ساعات وملأت كل المكان بالشاي وسال على الأرض، والآن تقول لي أن المقابلة قد انتهت... هل أنت تمزح معي؟»... فقال الرجل الحكيم «اسمع يا بني، يجب

أن تحضر لي مرة أخرى عندما يكون كوبك خاليًا» . . . فسأله الشاب عما يقصده بذلك، فرد عليه الحكيم الصيني قائلاً «عندما يكون الكوب مملوءًا بالشاي فلا يمكن أن يستوعب أكثر من ذلك، وبناءً عليه إذا استمريت في أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب فإنك ستتلف الكثير من الأشياء حولك، وهذا أيضًا ينطبق عليك فإنك عندما استمريت في غضبك أصبح كوبك مملوءًا إلى آخره وأخذت تصب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك وأصبحت عصبيًا أكثر من اللازم، والنتيجة هنا أيضًا عبارة عن خسارة كبيرة» . وبعد ذلك أوصله إلى الباب وقال له :

«إذا أردت أن تكون سعيدًا يا بني فتعلم كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك، وتأكد دائمًا أن يكون كوبك خاليًا فهذا هو مفتاح السعادة» .

تتغير الأحاسيس كما يتقلب الجو، وهي مثل قطار الملاهي الذي يصعد ويهبط في الهواء، وتختلف الأحاسيس كألوان قوس قزح . فأنت من الممكن أن يبدأ يومك بالسعادة وتكون منسجمًا وتدندن أغانيك المفضلة وأنت تستعد للخروج وتتأنق في ملابسك . وأثناء ذهابك لعملك لو ضايقك أي شخص بسيارته أثناء قيادتك فأنت تتركه يمر ببساطة وبدون أي انفعال وتذهب إلى عملك وتبدأ بتحية الجميع وتتمنى لهم يومًا سعيدًا، ولم كل هذا؟ . . . فقط لأنك تشعر بالسعادة .

وفي اليوم التالي تستيقظ متأخرًا في الصباح حيث إنك قد نسيت ضبط ساعة التنبيه للاستيقاظ، وتدور حول نفسك ويختلط كل شيء

أمامك كما لو كان هناك حريق بالمنزل، وترتدي ما يقابلك من الثياب حتى لو كانت غير منسجمة، وإذا ضايقك أحد في الطريق تكون في منتهى العصبية، وتصل إلى عملك وأنت في حالة غليان، وإذا بادر أحد بتحيتك متمنيًا لك يومًا سعيدًا فسيكون ردك:

«أرجوك اتركني وشأني فمن أين ستأتي السعادة؟»!!

في الواقع فإنه من الممكن أن يكون كوبك مملوءًا إلى آخره ثم يفرغ ويملأ مرة أخرى ثم يكون فارغاً، وهكذا أكثر من مرة في اليوم. فلو أنك استيقظت في الصباح شاعرًا أن يومك سيكون سعيدًا، فهل تظن أن كوبك مملوءٌ أو فارغٌ؟... بالطبع فارغٌ. وأثناء استعدادك للخروج والذهاب إلى عملك انقطع التيار الكهربائي، وتوقفت كل الأشياء التي تدور بالكهرباء... فهل تظن عندئذ أن كوبك مملوءٌ أم فارغٌ؟... بالطبع أخذ في الامتلاء. وبعدً ذلك ترتدي ثيابك المفضلة، وتخرج من المنزل، وتبدأ في تشغيل السيارة ولكنها لا تدور... فهل كوبك مملوءٌ أم فارغٌ؟... طبعًا امتلأ أكثر. وأخيرًا تدور السيارة وتشعر أن كوبك قد فرغ قليلاً أليس كذلك؟... وفجأة أثناء قيادتك للسيارة تلاحظ أن سيارة الشرطة تطلب منك التوقف ويبلغك مندوب الشرطة أنك قد تعديت السرعة المسموح بها ويقوم بتغريمك... فهل تظن أن كوبك مملوءٌ أم فارغٌ بالطبع امتلأ أكثر. وأخيرًا تصل إلى العمل متأخرًا ٣٠ دقيقة، ويطلبك رئيسك لمقابلته في مكتبه، وتذهب لمقابلته وأنت تشعر أن كوبك مملوءٌ إلى آخره، ويفاجئك رئيسك بابتسامة هادئة ويبلغك أن الترقية التي كنت تنتظرها

قد تمت الموافقة عليها . . . . والآن ما هي أخبار كوبك؟ . . . . طبعًا أفرغ ما في جعبته، وتذهب إلى مكتبك وأنت تكاد تطير من الفرح وتتسلم مكالمة تليفونية من صديق لك يخبرك أن منزلك قد شب به النار . . . طبعًا يمتلئ كوبك إلى آخره بسرعة مرة أخرى .

فكما ترى الأحاسيس دائمًا تتقلب مثل الطقس . . . فدعني أسألك هل أنت أحد هؤلاء الذين يسمحون للظروف أن تؤثر على أحاسيسهم؟ . . . فكر في ذلك .

كنت ألقي محاضرة عن سيكولوجية القيادة لمجموعة من الشركات، فقام أحد المديرين وقال «أنا أعرف أسلوبي في القيادة فقد عدت لتوي من إنجلترا بعد أن قضيت أسبوعًا في دراسة القيادة» . . . فكان ردي أن هذا كلامٌ لا معنى له، وقمت بتغيير الموضوع . وبعد دقائق قليلة سألته عن إحساسه فقال «طبعًا أشعر بالضيق» . . . فلما سألته عن السبب قال «لقد أهنتني» . . . فقلت له «هل إنني فعلاً أهنتك أم أنك الذي فهمت ذلك؟ وهل أنا أمرتك أن تشعر بهذا الإحساس أم أن هذا قرارك أنت؟» . . . فكان رده «لا أعرف ولكني أفضّل أن أكون بمفردي لفترة» . . . فقلت له «هل رأيت ما حدث ففي أقل من دقيقة وبجملة واحدة فقط استطعت أن أؤثر على أحاسيسك، وهذا يعني أن القيادة ليست فقط أسلوبًا ولكنها طريقة متكاملة في الحياة تبدأ بالسيادة على النفس والتحكم في العواطف وطبعًا في الحالة الذهنية» .

دعني أسألك هذا السؤال . . . عندما يقوم رئيسك في العمل

بتحيتك صباحًا بابتسامة لطيفة فهل يؤثر ذلك على إحساسك؟ . . . ولو حدث العكس ولم ينظر حتى إليك فهل لهذا تأثير على إحساسك؟ . . . أؤكد لك أن الإجابة ستكون بـ «نعم» .

لو قمت بدعوة بعض الأشخاص على العشاء في أحد المطاعم وكان كل شيء على ما يرام وعند وصولك إلى المطعم اكتشفت أن الحجز قد ألغي . . . فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟ . . . وبعد ذلك استطاع مدير المطعم أن يدبر لك مكانًا آخر ، ولكن عامل الخدمة لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق فهل سيؤثر هذا على إحساسك ، ثم يقوم بتقديم طبقك المفضل ولكنك تكتشف أن به طعمًا غريبًا فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟

كما ترى أن أي شيء يحدث لنا يكون له تأثيرٌ على أحاسيسنا . . . فأنت تتذوق شيئًا ويؤثر ذلك على أحاسيسك ، وتشم أو ترى وتسمع أي شيء وأيضًا يؤثر كل هذا على إحساساتك .

في محاضراتي عن «سيادة الذات» أسمع تعليقات مختلفة من الحاضرين مثل:

*من السهل عليك أن تطلب مني أن أشعر بالسعادة لأنك لست في مكاني ولا تعيش مع أسرتي أو . . .

*لو امتلكت شقة فسيحة سأشعر بالسعادة أو . . .

*لو أني اشتريت سيارة جديدة سأشعر بالسعادة أو . . . .

*إذا استطعت إنقاص وزني سأشعر بالسعادة أو . . .

*لو أني أصبحت مالكًا لعملي الخاص سأشعر بالسعادة. . .

*وقالت إحدى الحاضرات لو أن زوجي يتوقف عن الشخير أثناء النوم سأشعر بالسعادة!!!

فلكي يشعر كل شخص من هؤلاء الأشخاص بالسعادة فإنه ينتظر أن يحدث له شيءٌ بعينه أي بمعنى آخر أن كلاً منهم يقول أنه سيكون تعيسًا ولن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على ما يريده. . . أي أنهم يعتقدون أن اقتناءهم لشيء محدد سيكون هو السبب في شعورهم بالارتياح والسعادة. . .

في كتابه «غير فكرك لمجرد التغيير» قال ريتشارد باندلر «يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، ولكن العكس هو الصحيح حيث أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة».

فهل أنت أحد هؤلاء الذين ينتظرون شيئًا بعينه أو شخصًا محددًا يجعلك تشعر بالإرتياح والسعادة؟ . . . هل حدث أنك كنت متلهفًا إلى الحصول على شيء معين، وبعد حصولك عليه قلت في نفسك «هل هذا هو كل ما كنت أنتظره؟».

لقد كان الفيس بريسلي المغني الأمريكي المشهور يمتلك كل شيء يمكن أن يتمناه أي إنسان في حياته. . . فقد كان وسيمًا في شكله، وله شهرة عالمية، وعلى درجة كبيرة من الثراء. . . ومع ذلك لم يكن في الحقيقة سعيدًا في حياته. . والمطربة داليدا كانت تجري دائمًا وراء الشهرة. . . فسافرت إلى فرنسا وحققت هناك النجاح العظيم، ومع ذلك لم تكن سعيدة. أتعلم أين هما الآن؟ . . . لقد ماتا. . . فقد

أنهيا حياتهما بالانتحار لأنهما لم يكن لديهما السيطرة على عواطفهما وأحاسيسهما، ولم يكونا سعيدين في حياتهما.

في الحقيقة كل منا كان ضحية للشعور بالضيق في وقت ما في حياتنا، وكنا أيضًا سجناء العواطف السلبية التي قد تكون في صورة خوف أو حزن أو ألم... وهناك بعض الناس الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطي المخدرات أو شرب الخمور أو التدخين أو الشراهة في الأكل أو لعب القمار أو حتى مشاهدة التلفاز لفترات طويلة. وللأسف فإن هذه العادات السلبية تتسبب في أضرار أكثر وتسلب الإنسان مقدرته على الشعور وتعطيه مهربًا مؤقتًا، وتكون آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل.

والآن... ألم يحن الوقت لنحرر أنفسنا من العواطف السلبية والعادات السلبية؟

ألم يحن الوقت لنحرر أنفسنا من القيود ونتوقف عن البكاء على الماضي؟

ألم يحن الوقت لنسيطر على عواطفنا ولا نسمح لأي إنسان أو أي شيء أن يملي علينا ويختار لنا أحاسيسنا؟

هذا هو موضوعنا في هذه الفقرة.

لنبدأ بفهم السببين الرئيسين للعواطف... فبناءً على رأي سيجموند فرويد فإن أول سبب للعواطف هو «الحب والرغبة». أما السبب الثاني فهو «الخوف والفقدان». والسبب الأول يرتبط بالمتعة والسرور، ويدفع الإنسان للتحول تجاه رغباته... أما السبب الثاني

فيرتبط بالألم ويدفع الإنسان للابتعاد عن مصدر الألم. وتختلف مصادر العواطف من شخص إلى آخر وتتحدد طبقًا لطريقة تفكيرنا وتفسيرنا للأشياء ومفهومنا ورؤيتنا للمواقف. فمثلاً إذا كان لدى شخص ما رغبة شديدة للتدخين فإنه سيربط المتعة بتناوله للسيجارة ويتجه للتدخين... وربما يربط شخص آخر الألم بعلاقة معينة فيميل لإنهاء تلك العلاقة ويبتعد عنها... وفي كلتا الحالتين فقد بنيت العواطف على أساس كيفية رؤية الشخص للمواقف والأفكار التي يضعها في ذهنه، وبالتالي فرؤيتك لأي موقف هي التي تحدد نوعية حياتك، وفي ذلك يقول أبراهام لينكولن:

«يكون المرء سعيداً بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة»... فإذا ربطت ذهنك بأفكار سعيدة ستحصل على إحساسات سعيدة والعكس بالعكس حيث أن ذلك يرجع لك أنت لأنه لا يوجد لدى أي إنسان آخر القدرة ليجعلك تشعر بالنقص دون رضاك أنت... وفي الواقع لا يمكن لأي إنسان ولا أي ظرف أن يجبرك على الإحساس بشيء ما بدون موافقتك أنت... فأنت قبطان سفينتك والحارس على عواطفك... والعواطف مثل المصعد ترتفع وتنخفض، ولكنك أنت المتحكم فيها، فالطريقة التي تنظر بها لأي موقف هي التي تسبب لك إما السعادة أو التعاسة. وكما قال د. ويلارد جايلين في كتابه «الأحاسيس»:

«من الممكن أن تشعر في يوم ما بالانبساط ثم تشعر بالانقباض في

اليوم التالي مباشرة، وما بين الإحساسين كل متعة الجنة وكل بؤس الجحيم».

ففي أي مرة ينتابك الشعور بعواطف سلبية عليك أن تسأل نفسك هل هذه العاطفة مفيدة أم ضارة؟ . . . هل ستساعدني على التقدم وتحقيق أهدافي؟ . . . . فإذا كانت الإجابة بالنفي فعليك استعمال ما أطلق عليه «قانون الثلاثة» وهو:

١ - قم بملاحظتها.

٢ - قم بإلغائها.

٣ - قم باستبدالها، بأن تتصرف فيها فوراً.

فإذا لاحظت أنك تمر بعواطف سلبية، وسألت نفسك الأسئلة المناسبة فإنك ستكون لديك القدرة على استبدالها . . . وفي ذلك قال ألبرت أينشتين:

«لو كنت على وشك أن أقتل وأمامي ساعة واحدة فقط لأبحث عن طريقة لإنقاذ حياتي فإنني سأكرس أول خمسة وخمسين دقيقة في البحث عن السؤال المناسب، وبمجرد الوصول إلى ذلك فإن العثور على الإجابة سيحتاج إلى خمس دقائق فقط».

فإذا شعرت بالضيق فعليك بسؤال نفسك:

- لماذا أشعر بالضيق؟ . . . وبمجرد الوصول إلى السبب عليك بسؤال نفسك:

- ما الذي أريد أن أشعر به؟

- وكيف يمكنني تغيير إحساسي؟

وبعد ذلك عليك بالتحرك في اتجاه الأحاسيس التي تشعرك بالسعادة.

والآن أقدم لك المبادئ الأربعة للسعادة:

١ - الهدوء النفسي الداخلي:

عندما يكون كيانك الداخلي في سلام وتكون متصلاً بذاتك الحقيقية وبعيداً عن الـ «أنا» السلبية وقيودها، وعندما تسمح لقوة الحب بأن تملأ قلبك وروحك فإن كيانك الداخلي سيجعل مقاومتك شديدة ضد أي من تأثيرات وأحداث العالم الخارجي، وستتمتع ليلاً بالنوم العميق الهادئ بصرف النظر عن الأحداث التي مررت بها خلال اليوم.

٢ - الصحة السليمة والطاقة:

إن كثيراً من الناس - للأسف - يضعون الصحة والطاقة في آخر قائمة اهتماماتهم. . . فالكثيرون يدمنون التدخين ويأكلون بشراهة ويبالغون في احتساء المكيفات ونادراً ما يمارسون أي رياضة، ويبدأون في فهم قيمة الصحة والطاقة فقط إذا انتابتهم المصائب والكوارث الصحية. وقد قال الله تعالى ﴿ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة﴾ . . . ولك أن تعلم أن الطريقة التي تبرمج بها عقلك ونظام التغطية التي تتعود عليه، ومدى مداومتك على الألعاب الرياضية كل ذلك يؤثر على مستوى صحتك وطاقتك فإذا كنت في صحة ممتازة ولديك طاقة

عالية ستكون أكثر حماسًا وأكثر شعورًا بكيانك، وتكون سعادتك على درجة أعلى.

٣ - الحب والعلاقات:

عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبة، وعندما تكون على علاقة يسودها الحب مع من حولك، وتشعر فعلاً أنهم يهتمون بك ويحتاجون إليك ستكون أكثر سعادة.

٤ - تحقيق الذات:

عندما يكون عندك أهداف ذات قيمة وتشعر بالحماس لتحقيقها ستجد أنك تعمل في هذا الاتجاه وسيكون شعورك تجاه ذاتك وتجاه مقدرتك على النجاح إيجابيًا وستحقق أهدافك وستكون ثقتك بنفسك أكبر عندما تقوم برسم طموحات وأهداف جديدة وستشعر بأن تأثيرك في الحياة واضح وستكون بالتالي أكثر سعادة.

هذه المبادئ الأربعة هي مصادر السعادة والعواطف الإيجابية، والضعف في أي منها يكون سببًا في تعرضنا للألم والعواطف السلبية.

وفيما يلي نوضح كيف يمكنك تحويل الأحاسيس السلبية إلى أحاسيس إيجابية في الحال. هناك ثلاث قواعد رئيسة يمكنك عن طريقها أن تتحكم في الأحاسيس السلبية وتغييرها.

١ - تحركات الجسم:

إن الطريقة التي تحرك بها جسمك تؤثر على ذهنك وعلى أحاسيسك ولنوضح ذلك عليك باتباع الخطوات التالية:

* أرخ أكتافك وأخفض رأسك وتنفس ببطء وفكر في شيء يسبب لك الضيق بدرجة كبيرة وردد قائلاً «أنا مسرور وفي غاية السعادة» . . . هل هذه الطريقة صحيحة؟ . . . هل تعكس شعورك الحقيقي؟ . . . بالطبع لا .

• والآن اتبع الخطوات العكسية التالية:

ارفع أكتافك ورأسك إلى الأعلى وتنفس بقوة وضم قبضة يدك كما يفعل الملاكمون وردد «أنا ضعيف» . . هل هذه الطريقة تعكس شعورك الحقيقي؟ . . . بالطبع لا .

في كلتا الحالتين السابقتين حركات الجسم لا تعكس الرسالة التي ترسلها أنت إلى ذهنك . فعندما يأتي إليَّ في العيادة أي شخص للعلاج من الاكتئاب الذي يقول إنه يشعر به، فعادةً أسأله «وكيف فعلت ذلك؟» وهذا السؤال موجه للشخص صاحب الحالة لأني أريده أن يلاحظ شيئين : أولهما أنه هو نفسه السبب في الشعور الذي ينتابه، ثانيهما أن حالته النفسية هي انعكاس لحركات جسمه . . . وهنا أقوم بسؤاله أن يصف لي تحركات جسمه شاملة الأكتاف المنحنية والرأس المنخفض وطريقة التنفس التي تتم بالكاد . . . ثم أطلب منه أن يقف ويرفع أكتافه ورأسه لأعلى ويتنفس بعمق ثم أسأله عن إحساسه، ويكون رده عادة «أشعر بتحسن الآن» .

نخلص من ذلك أن الطريقة التي تحرك بها جسمك تؤثر قطعًا على إحساساتك .

٢ - تعبيرات الوجه :

هل تعرف عدد العضلات في وجه الإنسان؟ . . . ٨٠ عضلة، وكل عضلة متصلة بجزء معين في المخ لذلك فإذا كنت سعيداً ستبتسم وإذا كنت مسروراً ستضحك وإذا كنت في حالة من الضيق فستعبر عن ذلك بعبوس الوجه. وبتغيير تعبيرات الوجه يمكنك تغيير إحساساتك . . . ولنقوم بتجربة ذلك عليك باتباع الآتي : ارسم ابتسامة على وجهك، ما الذي تشعر به وأنت تبتسم؟ . . . والآن أرسم نظرة غضب وامتعاض على وجهك . . . ما الذي تشعر به وأنت في هذه الحالة؟

أجرت إحدى المستشفيات الجامعية في كاليفورنيا بحثًا عن تعبيرات الوجه، واكتشفوا أن لتعبيرات الوجه أثرًا كبيراً على إحساسات الأشخاص الذين أُجري البحث عليهم فبدؤوا في علاج مرضاهم والابتسامة على وجههم . . . وبعد ثلاثة أيام فقط من معالجة المرضى المكتئبين بمساعدتهم على الابتسام والضحك كانت نتيجة الشفاء إيجابية لنسبة كبيرة منهم .

ولنقم الآن بتجربة بسيطة، وهي أن تحاول أن ترسم على وجهك ابتسامة وامتعاضة غضب في نفس الوقت . . . هل تستطيع عمل ذلك؟ . . . بالطبع لا، حيث إن الأمر يختلط على عقلك الباطن فليس من الممكن أن تقوم بعملين متضادين في نفس الوقت، ولكن من الممكن إحلال فعل أو فكرة بغيرها .

لنقم الآن بتجربة أخرى . . . قم بالتفكير في شيء أو شخص ما

كان سببًا في أن ينتابك شعورٌ سلبيٌ والآن فكر في مرة كنت غارقًا فيها في الضحك، ربما من مشاهدتك لإحدى الأفلام الساخرة الهزلية أو لسماعك لإحدى الطُرَف، والآن فكر مرة أخرى في الشخص الذي سبب لك إحساسًا سلبيًا وستلاحظ أن أحاسيسك تغيرت لأن تجربة الضحك اختلطت بالتجربة السلبية . . . عندما تبتسم ينخفض مستوى الأدرينالين في الجسم ويرتفع مستوى الأندورفين ويسبب شعورك بسعادة أكثر وتوتر أقل. فعليك أن تلاحظ في أول مرة قادمة تواجهك فيها أية مشكلة أن ترسم ابتسامة على وجهك، وربما لا يكون ذلك بالشيء الهين والممكن في كل مرة، ولكن قم بعمل ذلك على أي حال حتى لو تطلب ذلك منك أن ترسم ابتسامة مزيفة إلى أن تتقن القيام بذلك بدون مجهود.

٣ - التمثيل الداخلي:

عند قيامك بعمل أي شيء فإنك تستخدم حواسك الخمس، فالطريقة التي ترى بها وتسمع بها وتتذوق بها وتشم وتحس بها، أي شيء يؤثر على إحساساتك، والطريقة التي تعيش بها أي تجربة لها تركيبها الخاص، فإذا قمت بتغيير هذه التركيبة فيمكنك بالتالي تغيير التجربة ذاتها، ولتقوم بتحليل ذلك عليك باتباع الآتي:

فكر في أحد الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالضيق من مجرد التفكير فيهم، ما الذي تشعر به؟ . . . والآن تخيل وجهه وكأن له آذانًا طويلة مثل الأرانب، ما الذي تشعر به الآن؟

إذا قمت بتغيير شكل تركيبة أي موقف فيمكنك تغيير الموقف كله

أو التجربة كلها . . . فعندما يكون عندك إحساسٌ بالضيق فإنك تستخدم حواسك الخمس بتركيبة معينة، أما إذا كنت تشعر بالسعادة فإنك تستخدم نفس الحواس، ولكن بتركيبة مختلفة تمامًا. والآن سنقوم بهذه التجربة:

- فكر في موقف مررت به في الماضي وسبب لك شعوراً بالضيق.

- عندما تفكر في هذا الموقف قم بملاحظة أول شيء يخطر ببالك، هل هو صورة تراها مثلاً؟ . . . أو صوتٌ تسمعه أو شيءٌ تحسه؟ . . . فمثلاً لو قلت: «أنا أرى نفسي أقوم بعمل شيء»، فعلى ذلك يكون أول شيء قد خطر على بالك هو صورة. والآن قم بملاحظة الشيء الثاني الذي يخطر على بالك هل هو صوت أم إحساس؟ . . . فإذا قلت إنه صوت فلاحظ صوت من بالتحديد، هل هو صوتك أنت أم صوت شخص آخر، لاحظ ماذا تقول لنفسك . . . فربما يقول أحد الأشخاص «أنا اشعر بالضيق» أو «أنا أشعر بالتعب» . . . فماذا تقول لنفسك بالتحديد؟ . . . والآن لاحظ ما الذي تحس به بالضبط، ولاحظ أين يتركز هذا الإحساس، هل هو في المعدة، أم في الصدر، أم في الأكتاف، أم في الرأس؟ . .

نحن الآن عندنا تركيبة كاملة تبين كيف أن شعورك بالضيق يتمثل في داخلك. وبالطبع من الممكن أن تختلف التركيبة من شخص لآخر، فمثلاً من الممكن أن يأتي الصوت ثم الإحساس ثم الصورة أو يأتي الإحساس ثم الصورة ثم الصوت.

- والآن عليك أن تلاحظ أين تتركز الصورة، هل هي أمامك أم على يمينك أو يسارك. . تخيل أن هذه الصورة تبتعد عنك ثم تخيل أنها تبتعد أكثر فأكثر، قم بملاحظة إحساسك وما الذي تشعر به.

- والآن خذ الصوت واستبدله بصوت يقول «أنا قوي، أنا قوي» . . . وأخيراً تنفس بعمق ثم أخرج كل الضغوط والعواطف السلبية مع إخراجك لهذا النفس العميق.

- والآن استبدل الصورة وتخيل نفسك وأنت تشعر بارتياح وسعادة وقل «أنا قوي» والآن تنفس بعمق ثم ارسم ابتسامة على وجهك. . . والآن ما هو شعورك؟

عندما تغير تحركات جسمك وتعبيرات وجهك والتصورات الداخلية يصبح بإمكانك تغيير إحساساتك في الحال.

والآن إليك هذه الوصفة الفعالة التي ستساعدك على تغيير أي عواطف سلبية وتجعلك تشعر بالارتياح والسعادة.

١ - دوِّن إحساساً سلبياً يؤثر عليك الآن.

٢ - دوِّن لماذا لديك هذا الإحساس؟

٣ - قم بتمزيق هذه الورقة وألقِ بها بعيداً.

٤ - والآن دوّن إحساساً إيجابياً تحب أن تشعر به.

٥ - تخيل نفسك بإحساسك الجديد.

٦ - أغمض عينيك ولاحظ أول شيء يخطر ببالك عندما تفكر

في هذا الإحساس وهل هو شيء تراه، تسمعه، أم تشعر به؟ . . . ثم لاحظ الشيء الثاني والشيء الثالث الذي يخطر على بالك.

٧ - غيِّر في الصورة، اقترب منها وقم بتكبيرها ثم ادخل فيها ثم غيِّر في الصوت واجعله صوتًا مرتفعًا وقويًا.

٨ - غيِّر تحركات جسمك، ارفع رأسك لأعلى مع فرد الأكتاف والتنفس بقوة.

٩ - ردد قولك «أنا قوي» خمس مرات.

١٠ - ارسم ابتسامة على وجهك.

والآن لنذهب أبعد ونتعمق أكثر في طريقنا إلى «السيادة على الذات» حتى يمكننا أن نكتشف كيف نتحكم في مخاوفنا، وكيف نتخلص من أي خوف قد يكون ملازمًا لنا طول حياتنا. لابد أن تفهم أولاً أن الخوف المرضي الذي هو بالإنجليزية فوبيا phobia هو عبارة عن خوف غير منطقي، ثم أن الاعتقاد العميق بأنه حقيقة عند الشخص المصاب به لا يعني أنه حقيقة بالنسبة لكل الناس.

دعني أسألك. . هل تعتقد أن كل إنسان عنده خوف من الطائرات؟ . . . بالطبع لا. وما رأيك فيما يتعلق بالخوف من الأماكن العالية، والخوف من الحيوانات والحشرات والأماكن المغلقة أو أي خوف مرضي آخر؟ . . . هل تعتقد أن كل الناس يشعرون بهذا الخوف؟ . . . بالطبع لا . . . أليس كذلك. ولكن الشخص الذي يعاني من الخوف المرضي يكون هذا الخوف حقيقة بالنسبة له، وذلك

بسبب تجربة مر بها في الماضي وبناءً على ذلك فإنك أنت اليوم بخبراتك وتجاربك وعمرك ليس هو نفس الشخص الذي يعاني من الخوف، ولكن أنت كشخص في الماضي هو الذي لديه هذا الخوف وظل ملازمًا لذاتك طوال السنين الماضية. والآن ألا تعتقد أنه قد حان الوقت لكي نتخلص من أي خوف، ونتمتع بحياتنا بدون أي قيود؟ . . . تذكر دائمًا أنك لو غيرت تركيبة أي خوف مع تغيير معانيه فإنك ستستطيع تغييره والتخلص منه وإليك التجربة التالية :

هل تحب أن تشاهد أفلام الرعب؟ . . . لو كانت الإجابة بنعم، فهل من الممكن أن تشاهد مثل تلك الأفلام في وقت متأخر بعد منتصف الليل وأنت بمفردك؟ . . . وعندما ينتهي العرض وتريد الذهاب إلى دورة المياه مثلاً، فهل تأخذ في التلفت حولك؟

والآن دعني أسألك . . . إذا شاهدت فيلمًا من أفلام الرعب مع أصدقائك في وسط النهار، فهل ستكون إحساساتك هي نفسها كما في الحالة السابقة؟ . . . بالبطع لا، أليس كذلك؟

فيا ترى ما هو الذي يسبب الخوف بالتحديد، هل هو الصوت أم الصورة أم كلاهما؟ . . . كلاهما أليس كذلك؟ . . . وهل إحساسك بالخوف سيكون على نفس الدرجة لو أن شاشة العرض بعيدة عنك جدًا؟ . . لا. وبالنسبة لحجم الشاشة فإذا قمنا بتصغير الشاشة كثيراً فهل درجة إحساسك بالخوف ستكون هي نفسها في حالة الشاشة الكبيرة؟ . . . لا. والآن لنلعب قليلاً في الصوت . . . فإذا أوقفنا الصوت تمامًا هل ستكون إحساساتك هي نفسها؟ . . . وإذا أضفنا إلى

الفيلم موسيقى معينة مثل تلك التي نسمعها عادةً في العروض البهلوانية (السيرك) فهل ستكون إحساساتك هي نفسها؟

والآن لنغير في الصوت والصورة في نفس الوقت... فنقوم بوضع موسيقى العروض البهلوانية، وفي نفس الوقت نضع آذانًا طويلة مثل آذان أرانب لجميع شخصيات الفيلم، هل ستكون إحساساتك هي نفسها؟ وهل أصبح هذا الفيلم الآن فيلمًا من أفلام الرعب؟ بالطبع لا... ما هو السبب؟... السبب هو أن تركيبة التجربة اختلفت تمامًا، وتغيرت بالتالي نظرتك اتجاهها.

فلنتخلص الآن من الخوف نهائيًا وإلى الأبد (ولكن تذكر أن هذا ليس بديلاً للعلاج في الحالات العسيرة التي يفضل فيها استشارة الطبيب النفسي المتخصص، ويفضل أيضًا أن يكون معك شخصٌ تثق به إذا أردت أن تقوم بهذه التجربة بمفردك).

والآن لنبدأ التجربة:

١ - تخيل أنك في إحدى صالات عروض السينما، وحولك كثير من الناس، وتشعر بالأمان لأن اثنين من الأشخاص المفضلين لديك يجلسان إلى جانبك مثل والديك أو أصدقائك... الخ.

٢ - لاحظ أن هناك شاشة عرض كبيرة أمامك وسيعرض فيها فيلمًا عن الخوف المرضي الذي ينتابك، وتذكر أنك فقط هنا لتشاهد الفيلم (العرض)، وأنك لست جزءًا من أحداثه، وأن بجانبك أشخاصًا يكنون لك الحب ويخافون عليك.

٣ - ضم قبضة يدك مثلما يفعل الملاكمون لأن ذلك سيساعدك على أن تتذكر أنك لست جزءًا من الفيلم وأنك فقط بين المشاهدين وفي إمكانك التحكم في الفيلم. ابدأ الفيلم بالمشهد الذي يصور آخر مرة شعرت فيها بالخوف المرضي والظروف المحيطة بتلك الواقعة، وابدأ بالأحداث واجعل شريط الأحداث يمر كله أمامك إلى نهاية الفيلم.

٤ - عندما تصل إلى نهاية الفيلم قم بإيقاف الشريط.

٥ - والآن انتقل وتخيل نفسك وأنت متوجهٌ ناحية شاشة العرض لتدخل داخل الفيلم في المنظر النهائي، ثم قم بعرض الفيلم بالعكس وبسرعة كبيرة مثلما كانت تعرض الأفلام الهزلية القديمة (كأفلام شارلي شابلن) وكرر عرض الفيلم بالعكس خمس مرات.

٦ - قم بعرض شريط الفيلم مرة أخرى بالعكس مع إضافة آذان الأرانب إلى كل شخصيات الفيلم وإضافة موسيقى عروض السيرك.

٧ - تنفس بعمق ثلاث مرات، ثم ردد ثلاث مرات «أنا تحررت من الخوف وأنا قوي»، حرك رأسك وأكتافك ثم صف شعورك.

٨ - لنتأكد من نجاح هذه التجربة. . . تخيل نفسك في المستقبل في موقف كان يسبب لك خوفًا في الماضي ولاحظ أحاسيسك، لو أن هذه الأحاسيس أصبحت طبيعية وإيجابية فأنت قد تحررت من

الخوف، أما إذا لو بقيت أحاسيسك سلبية فقم بإعادة التجربة من جديد.

٩ - تخيل نفسك الآن وأنت أقوى وأكثر ثقة وحرية، قم بتكبير هذه الصورة واجعلها مشرقة، قم بتقريب الصورة منك وأضف إليها جميع الألوان الجميلة التي تحبها، ادخل داخل الصورة وعش أحاسيسها ولاحظ مدى القوة التي أصبحت عليها.

١٠ - اخرج من الصورة، تنفس بعمق ثلاث مرات ومع كل مرة تخيل صورتك أمامك ثم توقف لحظة واشكر الله سبحانه وتعالى الذي أنار لك طريقك للحرية.

ابتداءً من اليوم عليك بأن تمسك بزمام أمور حياتك ولا تحبس نفسك في حلقة مفرغة، املأ أي فراغ في حياتك، ابدأ في ممارسة هوايات جديدة كالرسم مثلاً أو الرياضة... الخ، وإذا أردت أن تتكلم مع أحد الأشخاص عن مشكلة ما فقم باختيار الشخص الذي يملك العلم والتجربة لمساعدتك ولا يقع اختيارك على الأشخاص الذين يقومون بتعقيد المشكلة أكثر فأكثر، ولا تستمر في سجن نفسك في الماضي لأنك لو استمريت في العيش في ماضيك فسيصبح هو حاضرك ومستقبلك.

قم بمكافأة نفسك مرة في الأسبوع على الأقل وقم بمشاهدة أحد الأفلام المضحكة مثلاً أو قم بقراءة كتاب لطيف أو قم بدعوة نفسك إلى أحد المطاعم. عليك بالاستمتاع بالإجازاتً في الأماكن الهادئة من وقت لآخر لتتمتع بالراحة من عناء العمل المستمر، أو على أبسط

تقدير قم بالمشي والتمتع بجمال الطبيعة ، واضحك كثيراً فالحياة أقصر بكثير من أن نضيعها هباءً، وركز على الأشياء التي تحبها أنت لأن معنى الحياة هو المعنى الذي تضعه لنفسك .

اجعل حياتك رائعة لأن كل يوم هو عبارة عن بداية جديدة ، وكل لحظة هي نعمة من الله عز وجل . . . وكما قال الله تعالى ﴿إن الله لذو فضلٍ على الناس ولكن أكثر الناس لا يشكرون﴾ .

وتذكر دائمًا :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،

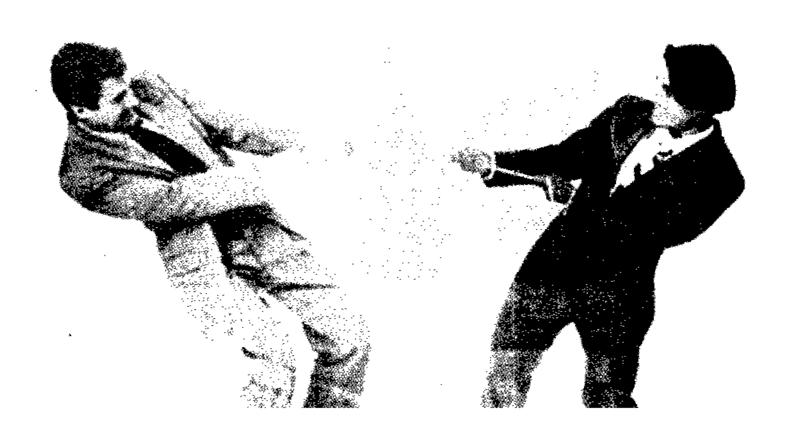
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،

عش بالحب ، عش بالكفاح ،

وقدر قيمة الحياة .



السلوك





(٥)
السلوك
«الطريق للفعـــل»

«من يفهم الناس فهو حكيم، ومن يفهم نفسه فهو متفتح الذهن»

لا وتسـو

كانت نادية مشهورة ببراعتها في عمل السمك المقلي، وفي أحد الأيام قامت بدعوة صديقتها نبيلة على العشاء لتقدم لها أكلتها المشهورة، وطلبت منها نبيلة أن تحضر إعداد هذه الأكلة لتتعلم منها سر الطريقة الرائعة التي تطهو بها السمك. وبدأت نادية بقطع رأس وذيل السمكة ثم قامت برش الدقيق عليها ثم وضعتها في الزيت المغلي، فسألت نبيلة صديقتها نادية عن السبب في قطع الرأس والذيل، فكان رد نادية «أنا لا أعرف بالضبط، ولكن هذه هي الطريقة التي تعلمتها من أمي»... فطلبت منها نبيلة إذا كان من الممكن أن تتصل بأمها لكي تعرف السر في ذلك، ووافقت نادية، واتصلت بأمها هاتفيًا، وقامت نبيلة بتقديم نفسها، وقالت أن نادية قد قامت

بدعوتها على وجبة السمك المقلي الشهيرة وأثناء الإعداد قامت بقطع الرأس والذيل، ولما سألتها عن السر قالت أنها تعلمت هذه الطريقة منك، وأنا أريد أن أعرف السبب في قطع الرأس والذيل . . . فكان جواب «أنا لا أعرف بالضبط لماذا، ولكن هذه هي الطريقة التي تعلمتها من أمي منذ أكثر من أربعين سنة» . وزاد حب الاستطلاع عند نبيلة، وسألت الأم إذا كان من الممكن أن تتصل بجدة نادية حتى تقف على السر في هذا، وأعطتها رقم الهاتف، واتصلت بالجدة وقد زاد شغفها لمعرفة السر وراء قطع الرأس والذيل . ولما ردت الجدة على المكالمة شرحت لها نبيلة الموقف وطلبت منها معرفة السر فضحكت الجدة وقالت «لا يوجد هناك سر يا ابنتي، ولكني كنت أضطر لقطع الرأس والذيل لأن الوعاء الذي كنت أقلي فيه السمك كان صغيراً ولا يمكنني وضع السمكة كاملة فيه»!!

هذه القصة تبين لنا أنه من بداية وجودنا في الحياة فإننا نبرمج عن طريق الآخرين، ويظل سلوكنا وتصرفاتنا وطريقة كلامنا مثلهم، وذلك دون أن نسأل ما إذا كانت هذه البرمجة مفيدة لنا وتساعدنا على النمو والتقدم في الحياة أو إذا كانت تحد من تقدمنا لبلوغ ما نتمناه .

في إحدى المرات جاءني شاب في عيادتي في مونتريال وقال لي «أنا لم أبك أي مرة في حياتي ولا أظن أنني أعرف حتى كيف أقوم بذلك» . . . ولما سألته عن السبب الذي جعله يعتقد ذلك، كان جوابه «أنا لم أرَ والدي يبكي ولا مرة في حياته وكان دائمًا يقول لي إن البكاء ليس من سمة الرجال» . وفي نفس اليوم قابلت شابًا آخر وقال

لي «أنا أحتاج لمساعدتك فأنا أبكي بسهولة جدًا وأخشى أن يظن الناس أنني ضعيف». . . فسألته عن سر هذا البكاء، فكان رده «كان أبي وأمي يبكيان بسهولة سواء في حالة الفرح أو في حالة الحزن وكانا دائمًا يرددان على مسامعي أن البكاء هو تنفيس عن العواطف».

هكذا نرى أن أحد الشابين قد جاءني ليتعلم كيف يبكي، والثاني ليتعلم كيف يتوقف عن البكاء، وقد تعلم كل منهما هذا السلوك عن طريق والديه.

قال فيليب زيمباردو في كتابه «ضروريات علم النفس والحياة» «نحن نتعلم في صغرنا القواعد العامة للحياة وطرق السلوك من نماذج الكبار الميحطين بنا». . . فالأطفال يراقبون ويتذكرون ويتحمسون لتقليد سلوك الكبار كما أن لديهم القدرة أن يذهبوا لمدى أبعد من الذي يقومون بملاحظته وسماعه.

ما هو السلوك؟ ومن أين يأتي؟ وهل باستطاعتنا تغييره؟

ماهو السلوك ؟

طبقًا لكلام د. تشاد هلمستتر مؤلف كتاب «ماذا تقول عندما تحدث نفسك» «السلوك هو ما نفعله أو ما لا نفعله». . . فالسلوك معناه التصرف، كيف نتصرف؟ أو كيف لا نتصرف؟ . . . وهو العامل المباشر المتحكم في نجاحنا أو فشلنا، بمعنى أنك إذا كنت تحب عملك فسيكون أداؤك على درجة الامتياز، وإذا لم تكن تحب عملك فستكون ضعيف الأداء. وإذا أردت مثلاً أن تتحدث بلغة جديدة فإنك

ستقوم بالتصرف وستتعلم كيف تجيد الحديث بتلك اللغة . . . وينطبق نفس الشيء على الموسيقى والقراءة والرياضة وفن الطهي ، والنتيجة التي تصل إليها هي عبارة عن انعكاس لتصرفاتك وسلوكك ، فإذا كان سلوكك إيجابيًا فالنتيجة ستكون إيجابية أما إذا كان سلوكك ذا صبغة سلبية فستكون النتيجة حتمًا سلبيّة . . . فمثلاً إذا كانت هناك أزمة في المرور تسببت في تأخيرك وخروجك عن أعصابك فإنك ستحمل نفسك أكثر من طاقتها بدون داعٍ ، أما إذا انتهزت فرصة ذلك الموقف وأمضيت الوقت في سماع موسيقاك المفضلة أو شريط به معلومات قد تفيدك وتمدك بأفكار إيجابية فالنتيجة ستكون مختلفةً تمامًا .

مصادر السلوك :

أولاً : المؤثرات الخارجية :

كما ذكرنا من قبل فمن الممكن أن يكون للمؤثرات الخارجية تأثيرٌ على اعتقادك وسلوكك ونظرتك اتجاه الأشياء والمواقف .

١ - برمجة عن طريق الوالدين:

فإذا لاحظت أنهما يدخنان فغالبًا ما ستقوم بتقليد هذا السلوك وتتعود على التدخين أنت أيضًا . . . وإذا نصحوك بألا تثق في أحد وأن تحذر الناس لأنهم عبارة عن وحوش فغالبًا ما ستكون النتيجة أنك لا تثق في أحد حولك وتشك في جميع المحيطين بك .

وفي نفس الوقت إذا كان والدك يتصرفان بطريقة إيجابية وحماس

في مواجهة التحديات فغالبًا ما ستشب على هذه الطريقة وتحاكيهم في ذلك.

كنت في طريقي مرة لمدينة كيبيك بكندا لإلقاء إحدى المحاضرات هناك، وفي منتصف الطريق أحسست بالعطش فتوقفت لأشتري بعض المشروبات من الماكينة الأتوماتيكية، فوجدت طفلاً في حوالي الثانية عشرة من عمره يقف أمامي ليشتري علبة فوضع النقود وضرب الماكينة بقدميه، وبعد أن سقطت العلبة جذبها بيده وهم بالانصراف... فاقتربت منه وسألته «هل من الممكن أن تقول لي لماذا قمت بهذا التصرف مع الماكينة»... فكان رده «لأني أريد أن أشتري شيئًا أشربه»... وعندما ذكرت له أنني أيضًا أريد شراء بعض المشروبات فهل لابد أن أضع النقود ثم أضرب الماكينة بقدمي أنا أيضًا؟... وكان رده «طبعًا، وهذه الطريقة دائمًا هي الطريقة السليمة، ولم أفشل فيها ولا مرة واحدة، ثم إن أبي أيضًا يقوم بعمل نفس الشيء»... فوضعت النقود وانتظرت بهدوء بدون أن أضرب الماكينة بقدمي وسقطت علبة المشروب بالطريقة العادية وتناولتها وسط اندهاش الطفل الذي لم يصدق عينيه.

٢ - برمجة عن طريق المدرسة:

فمثلاً إذا لم تكن تحب مدرس الرياضيات فإنك غالبًا ستكون ضعيفًا في هذه المادة وسيكون سلوكك اتجاهها سلبيًا. والطريقة التي يتصرف بها الآخرون في المدرسة غالبًا ما سيكون لها الأثر الفعال على سلوكك أنت شخصيًا... فمثلاً كنت من الأوائل في اللغة الإنجليزية

حيث إن مدرس هذه المادة كان من النوع الذي يقوم بإشعال الحماس في التلاميذ ويدفعهم للاستذكار، وكان دائمًا يشجعني أنا وجميع الزملاء، وكانت النتيجة أن ارتفع مستوى الفصل، وكان في المتوسط بنسبة ٩٠٪ . . . وهذا بعكس الوضع في الكيمياء لأن مدرس هذه المادة كان نقده لنا لاذعًا للغاية ودائمًا يسخر من أخطائنا، وكان سريع العقاب، أما التشجيع فلم يكن يخطر أبدًا على باله . . . من كل هذا يتبين أن المدرسة من المؤثرات الرئيسة التي توجه سلوكنا.

٣ - برمجة عن طريق الأصدقاء:

إذا اخترت مجموعة أصدقائك من المدخنين فإنك ستتأثر بهم وستقوم بالتعود على التدخين والعكس بالعكس . . . فإذا قرر أحد الأطفال الهروب من المدرسة أو تعاطي الخمور أو المخدرات فإن ذلك غالبًا ما يكون بتأثير الأصدقاء لأن لهم أكبر الأثر على السلوك.

٤ - برمجة عن طريق وسائل الإعلام:

إذا كان نجمك المفضل يتعاطى الخمور أو المخدرات، فمن الممكن أن تتأثر به وتسلك نفس السلوك. وقد حدث أن ذكر لي أحد الأصدقاء أن ابنته قد قررت أن تترك الدراسة نهائيًا، فلما سألته عن السبب قال لي أنها كانت تشاهد إحدى نجماتها المفضلات في مقابلة تليفزيونية حيث ذكرت أنها قد تركت الدراسة وأصبحت نجمة مشهورة في أقل من خمس سنوات!! . . . وهناك كثير من الأمثلة التي تؤيد أن لوسائل الإعلام أكثر الأثر على السلوك، وبالتالي على مدى قدراتنا على تحقيق أهدافنا.

ثانيًا : التجارب والخبرات:

قام بعض الباحثين بإجراء تجربة على كيفية اكتساب السلوك فوضعوا فأرًا في متاهة، ووضعوا في آخر المتاهة قطعة من الجبن، وعلى بعد عشرين سنتيمترًا من بداية المتاهة قاموا بتثبيت أحد الأسلاك، وقاموا بتوصيله بالتيار الكهربائي . . . وبتأثير الصدمة الكهربائية كان الفأر يقفز ويقوم بعمل دورة في الهواء ثم يجري ناحية قطعة الجبن. وقام الباحثون بتكرار نفس التجربة لمدة سبعة أيام، ثم قاموا بإزالة السلك الموصول بالتيار الكهربائي ووضعوا الفأر مرة أخرى في المتاهة، وجرى الفأر ناحية قطعة الجبن، وعندما وصل إلى المكان الذي من المفروض أن يأخذ فيه الصدمة الكهربائية كما تعود قفز وعمل دورة في الهواء ثم جرى إلى قطعة الجبن . . . هذه التجربة تبين لنا أنه بالرغم من عدم وجود الصدمة الكهربائية إلا أن الفأر كان قد تبرمج على سلوك معين عن طريق تجربته .

زارني أحد الأشخاص في عيادتي وقال لي «أنا لا أستطيع أن أثق في أي امرأة وهذا شيءٌ مؤلمٌ» . . . ولما سألته عن السبب قال لي «كنت متزوجًا وعندي طفلان، وكانت حياتنا ممتازة للغاية إلى أن تركتني زوجتي لارتباطها برجل آخر وأخذت معها الأطفال وأنا الآن أشعر بالوحدة ولكني مع ذلك أخشى أن أرتبط بامرأة أخرى حتى لا أمر مرة ثانية بنفس التجربة، هذا شيءٌ مؤلمٌ» . ما حدث لهذا الشخص هو أن حكمه وتقديره بخصوص المرأة كان نابعًا من تجربته، وبالتالي كان له أثر على إحساساته وسلوكه .

ثالثًا: عزة النفس:

هناك تأثيرٌ كبيرٌ على سلوكك ينبع من تقديرك وتقييمك لنفسك، وأيضًا مدى ثقتك واحترامك لها... وقد قال ناتانييل براندن مؤلف كتاب «كيف ترفع من عزة نفسك»:

«إن شعورنا تجاه أنفسنا يؤثر بطريقة حاسمة على كل مظهر من مظاهر تصرفاتنا»... فإذا كانت درجة عزة النفس عند أحد الأشخاص منخفضة فإن هذا الشخص سيقوم بتعويض هذا النقص في الأكل بشراهة مثلاً أو مشاهدة التلفاز ليلاً نهاراً، ومن الممكن لهذا الشخص أن يشعر بعدم الكفاءة وعدم الأمان ويشك أيضًا في قدراته على النجاح، والعكس بالنسبة للشخص الذي يشعر بتقدير كبير تجاه نفسه ودرجة احترامه لها عالية فإنه يتصرف بثقة وجرأة ويحقق دائمًا نتائج أفضل ويعيش حياة أفضل.

في إحدى محاضراتي في دالاس بأمريكا تقدمت مني شابة في أوائل العشرينات من عمرها وقالت «إن ما قلته في المحاضرة يا دكتور إبراهيم منطقي جدًا، ولكني ما زلت أكره نفسي، وأكره شعري، وأكره أنفي ولا أريد أن أرى وجهي في المرآة حتى لا أشاهد نفسي»... فسألتها عن وضعها في مكان العمل، فقالت «لقد فصلوني في الأسبوع الماضي بحجة أنني منطوية جدًا على نفسي وأن إنتاجي ضعيف»... وسألتها عن حياتها الشخصية وكيف تعيش، فقالت «أنا أعيش بمفردي». إذا أردنا تحليل وضع هذه الشابة فنجد أن درجة عزة النفس عندها كانت منخفضة، وكانت تحتاج أساسًا إلى

تغيير نظرتها لنفسها، وأن تبني عزة نفسها من جديد وأيضًا تقديرها لنفسها . . . واكتشفت أثناء علاجي لها أن والدها قد توفي وهي في التاسعة من عمرها، وتزوجت أمها من رجل آخر، وكان زوج الأم يعاملها معاملة سيئة، وهذا هو جوهر المشكلة لديها . . . وأثناء فترة العلاج لمساعدتها على رفع درجة عزة النفس لديها بدأ سلوكها في التغيير، تجاه أن يكون إيجابيًا وبنّاءً. وقد قال في ذلك ديمس ماكونيل في كتابه فهم السلوك الإنساني :

«النتائج التي نحصل عليها من أفعالنا هي التي تحدد سلوكنا».

رابعًا : النظرة الذاتية:

إن الطريقة التي ترى بها نفسك أي أن الصورة التي في ذهنك عن نفسك لها أكبر الأثر على سلوكك، وفي ذلك قال د. ماكسويل مولتز في كتابه «سيكو سيبرنتك» :

«إن النظرة الذاتية هي المفتاح لشخصية الإنسان وسلوكه، فإذا قمت بتغيير النظرة الذاتية فإنك ستغير الشخصية والسلوك» . . . وقال أيضًا :

«إن كل تصرفاتك وأحاسيسك وسلوكك وحتى قدراتك تكون دائمًا طبقًا لنظرتك الذاتية» .

وإذا أردنا مثالاً لتوضيح ذلك نجد أن البائعين الذين يتقاضون نسبة على البيع قد تصل إلى حوالي ٢٠٠٠ دولار في الشهر، يقومون بالعمل باجتهاد حتى يحصلون على هذا المبلغ . . . ولنفرض أن أحد

البائعين قد وصل دخله إلى ١٥٠٠ دولار في أول ١٠ أيام في الشهر، فسنجد أنه في الغالب سيعمل بجهد أقل وببطء أثناء باقي الشهر (٢٠ يومًا) حتى يحصل على الـ ٥٠٠ دولارًا الباقية، وذلك لأن هذا البائع لا يرى نفسه يستطيع أن يقوم بكسب أكثر من المبلغ الذي تعود عليه كل شهر، ويرى أنه لو كسب أكثر من ذلك فإنه سيشعر بشعور غير الذي تعود عليه دائمًا، وربما يبدأ في الصرف بدون حساب ويهدم نجاحه.

ونفس الشيء من الممكن أن يحدث لأحد الأشخاص الذين يريدون إنقاص وزنهم فإنه يتبع نظامًا معينًا في الأكل فينقص وزنه، ولكن بما أن نظرته لنفسه أنه بدين فسيعود وزنه إلى الزيادة مرة أخرى، وفي كل مرة ينقص وزنه سيعود مرة أخرى لعاداته القديمة ويتناول طعامًا غير صحيٍ ولن يمارس أي رياضة.

وقد قامت مجموعة من الباحثين بإجراء تجربة على تلاميذ المدارس الثانوية حتى يقفوا على مدى تأثير النظرة الذاتية على أدائهم في الدراسة، فقالوا للتلاميذ إن الأشخاص ذوي الأعين الملونة تكون درجة الذكاء عندهم أعلى ويحققون نتائج أحسن من الأشخاص ذوي الأعين غير الملونة... وفي أقل من شهرين وضح التفوق في الأشخاص ذوي الأعين الملونة والعكس كان في حالة الأشخاص ذوي الأعين غير الملونة حيث تدهورت درجاتهم في الدراسة. وبعد فترة قام المشرفون على البحث بإخبار التلاميذ بأنهم قد ارتكبوا خطأ حيث إن الأشخاص ذوي الأعين غير الملونة تكون درجة ذكائهم أعلى من الأشخاص ذوي الأعين الملونة... هل تعرف ماذا حدث؟

ارتفعت درجات التلاميذ ذوي الأعين غير الملونة وانخفضت درجات الآخرين. . . نخلص من ذلك أن الصورة التي في ذهنك عن نفسك تؤثر على سلوكك وتصرفاتك.

خامساً: النتائج:

اعتقادك عن نفسك تؤثر على نتائجك كما أن النتائج أيضًا تضيف إلى اعتقاداتك وتؤثر فيها. . . فالمصدران يؤثران على سلوكك في المستقبل. ولتوضيح ذلك نأخذ مثلاً إمكانية الانزلاق على الجليد. . . فإذا مارس أحد الأشخاص هذه الرياضة ثم وقع وأصيب بكسر في ساقه مثلاً ثم لاحظ أن كثيراً من الناس أيضًا يقعون أثناء ممارستهم لها فإن هذا الشخص سيكون أكثر حذراً في المستقبل، وربما يصل خوفه إلى درجة الابتعاد كليةً عن هذه الرياضة. وإذا كان عندك اعتقاد بأنك غير قادر على الانزلاق على الجليد، ولكن بتأثير من أصدقائك اقتنعت أن تخوض هذه التجربة، وكانت تجربة ناجحة فإن ذلك سيولد عندك الاعتقاد الجديد بأنك قادرٌ على ممارسة هذه الرياضة، ومن المحتمل أن تمارسها مرات عديدة بعد ذلك. . . فالنتائج التي تحصل عليها يكون لها تأثيرٌ على سلوكك.

سادساً: التفسير الشخصي للمواقف:

إن الطريقة التي تدرك بها المواقف وتفسرها تؤثر على حكمك عليها وبالتالي على سلوكك. وتحضرني قصة ذلك الرجل الذي ذهب إلى الطبيب حيث كان مصابًا بالبرد الشديد وقال له الطبيب «أنا متأكد أن لدي الحل لمشكلتك». . . فقال له المريض «أرجو ذلك يا دكتور ويا

ليتني كنت قد جئتك من قبل» . . . فسأله الطبيب «وما هو السبب في عدم حضورك من مدة» . . . فقال المريض «لقد ذهبت إلى صاحب الصيدلية وطلبت منه النصيحة» . . . فسأله الطبيب بتهكم «وما هي هذه النصيحة الفاشلة التي نصحك بها الصيدلي؟» . . . . فابتسم المريض وقال «لقد نصحني بأن أحضر لزيارتك أنت يادكتور»!! هل تذكر كم مرة كان لمثل هذه الإدراكات والتفسيرات التأثير على سلوكك» . . . عندما ندرك أي موقف ونحكم عليه بالسلبية أو الإيجابية فإننا نميل إلى أن يكون سلوكنا طبقًا لحكمنا ، فإدراكنا لأي موقف أو فهمنا لأي شخص بطريقة معينة عادةً ما يكون له كبير الأثر على سلوكنا اتجاه ذلك الموقف أو ذاك الشخص .

بعد أن تحدثنا عن المصادر الستة للسلوك ، وحتى نمهد للحديث عن إمكانية تغيير السلوك إليك هذه الأسئلة التوضيحية :

- تخيل أنك ذهبت إلى أحد الشوارع المزدحمة وسط المدينة ولحسن الحظ وجدت مكانًا لركن سيارتك ، وأثناء محاولتك لوضع السيارة جاء أحد الأشخاص ودخل بسرعة ووضع سيارته في نفس المكان ، ماذا سيكون تصرفك في هذه الحالة؟

- هل حدث أن ركلت سيارتك بقدمك حيث إن محركها رفض أن يدور؟ أو هل ثرت على جهاز الكمبيوتر حين أصابه العطل؟

- ألم يحدث أن دفعت بعيدًا عنك ماكينة التصوير حيث أنها قررت التوقف عن العمل؟ أو قمت بسب ماكينة الفاكس حيث أنها رفضت إرسال التقرير الهام الذي قمت بتجهيزه؟

- هل تعتبر نفسك خجولاً؟ جريئًا؟ متفتحًا؟

إن أجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد سلوكك.

لقد أعجبني ما كتبه ليس براون في كتابه «عش أحلامك» حيث قال: «هل حدث أن أدرت محرك السيارة، ووضعتها على السرعة المطلوبة، وضغطت على مكان البنزين لآخر درجة، ومع ذلك لم تتحرك السيارة، فتملكك الغضب، ثم اكتشفت أن فرامل اليد كانت مرفوعة؟» . . . مثل هذه المواقف تحدث كثيراً في حياتنا اليومية، وهناك كثير من الناس الذين لا يعيشون أحلامهم حيث أنهم يقيدون أنفسهم بفراملهم الخاصة . . . فرامل السلوك السلبي.

أنا وأنت من الممكن أن نقوم بإحداث تغييرات كبيرة في حياتنا وحياة الآخرين عندما نقرر أن نغير سلوكنا السلبي الذي يحد من تصرفاتنا ونحوله إلى سلوك إيجابي، وذلك عن طريق تخطي الحدود التي نشعر بالراحة داخلها ونقوم بتوسيع مداركنا.

- ألم يحن الوقت حتى نبطل السلوك السلبي ونحوله إلى سلوك إيجابي؟

- ألم يحن الوقت لأن نتوقف عن الحكم على الآخرين ونركز جهودنا على الطريقة التي من الممكن أن تؤدي بنا إلى السعادة؟

- ألم يحن الوقت حتى نتوقف عن رؤية أنفسنا في صورة سلبية؟

- ألم يحن الوقت لكي نبدأ بسلوك السلوك الجديد المليء بالحب لأنفسنا وللاخرين.

أعتقد أن الوقت قد حان.. أليس كذلك؟

الآن أقدم لك ما نطلق عليه في البرمجة اللغوية العصبية .N.L.P «مولد السلوك الجديد» وهو الذي يمكنك استعماله لإحداث أي تغييرات في سلوكك:

١ - اختر مكانًا هادئًا ومريحًا بحيث لا يزعجك أي أحد على الإطلاق لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

٢ - فكر في سلوك ليس عندك ولكنك تتمنى أن يكون لديك هذا السلوك مثل الجرأة، أو الثقة بالنفس.. الخ.

٣ - تنفس بانتظام وفكر في أحد الأشخاص الذين يحوزون إعجابك ممن تعتقد أن لديه هذ السلوك، وإذا لم يكن في ذهنك شخص بعينيه تخيل أحد الأشخاص.

٤ - أغمض عينيك وتخيل أن أمامك حاجزًا شفافًا يمكنك الرؤية من خلاله.

٥ - تخيل أنك ترى الشخص الذي في ذهنك من خلال هذا الحاجز الشفاف، وقم بملاحظة ما يفعله، وكيف يتكلم، وكيف يتنفس، ولاحظ أيضًا تعبيرات وجهه وتحركات جسمه.

٦ - تخيل أن جزءًا منك سابحًا في الهواء متخطيًا الحاجز الشفاف ليقف بجانب ذلك الشخص حتى يتعلم الطريقة التي يتصرف بها.

٧ - تخيل الجزء السابح منك يحل محل الشخص الذي تعتبره

نموذجًا، وأن هذا الجزء أصبح يمتلك كل ما تحتاجه للسلوك الجديد لدرجة أن تشعر أنك مقتنع به تمامًا.

٨ - تخيل أن الجزء السابح منك يعود لك، ويندمج مرة أخرى في جسمك... قم بملء إحساسك بهذا الاندماج.. أنت الآن تملك السلوك الذي طالما كنت تتمناه.

٩ - تخيل نفسك في المستقبل وأنت في أحد المواقف التي كان من الممكن في الماضي أن تحد من تصرفاتك، ولاحظ الآن كيف ستتصرف وفقًا للمعلومات التي اكتسبتها والسلوك الجديد الذي هو لديك الآن.

١٠ - عندما تكون راض تمامًا عن السلوك الجديد الذي اكتسبته ارجع للحاضر ببطء وافتح عينيك.

إذا قمت بعمل هذا التمرين بطريقة دقيقة بكل إحساساتك تكون قد نجحت في تجربة «مولد السلوك الجديد» وتكون قد استطعت تغيير السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي.

والآن إليك الوصفة التي يمكن أن تساعدك على تغيير أي سلوك سلبي وتحويله إلى سلوك إيجابي:

١ - دوّن ثلاثة أنواع سلبية من سلوكك تحب أن تقوم بتغييرها.

٢ - دوّن لماذا أنت راغب في القيام بهذا التغيير.

٣ - دوّن ثلاثة أنواع من السلوك الإيجابي ستحل محل السلوك السلبي.

٤ - استخدم «مولد السلوك الجديد» مع كل سلوك جديد على حدة إلى أن تصل لدرجة الرضاء التام، وتخيل نفسك في مواقف صعبة ثم استخدم المعلومات التي اكتسبتها للتصرف في تلك المواقف.

٥ - حتى يمكنك الارتفاع بمستوى عزة نفسك، دوّن في ورقة خمس صفات حميدة عن نفسك واحتفظ بهذه الورقة معك دائمًا، واقرأها باستمرار وردد دائمًا «أنا راض عن نفسي كما أنا، أنا أتقبل نفسي على حالتي، أنا أتقدم وأتحسن كل يوم وفي كل شيء».

٦ - لتحسين نظرتك لذاتك قم بتخصيص ٢٠ دقيقة يوميًا تخيل نفسك قويًا، واثقًا في نفسك ومتزنًا، وتذكر أن عقلك الباطن لا يفرق بين الصورة الحقيقية والصورة التي تتخيلها، وكلما تخيلت نفسك بالطريقة التي تتمناها وكلما قمت بربط إحساساتك بها ستجد أن الصورة التي تتخيلها تتبرمج في عقلك الباطن.

٧ - اقرأ الكتب التي تتحدث عن تاريخ وسير الشخصيات التي تحوز إعجابك، ويكون عندهم السلوك الذي تحب أن يكون لديك، ثم تخيل نفسك وأنت تتبع هذا السلوك.

٨ - قم بتطوير مهاراتك في تكوين العلاقات مع الآخرين وتذكر دائمًا ملاحظة الاتي:

- عدم الحكم على الآخرين.

- عدم إطلاق الصفات السلبية على الآخرين، وتذكر أن «من عاب ابتُلِي».

- لا تسمح لـ «أنا» السلبية أن تقف في طريقك.

- لا تخجل أن تقول «أنا آسف».

- لا تفترض أن من حولك يعرفون ما الذي تريده وما الذي تشعر به، فعليك القيام بإخبارهم.

- لا تبرمج شريكة / شريك حياتك بطريقة سلبية بأن تقص كل المشاكل التي واجهتك خلال اليوم، لأن هذه المشاكل من الممكن أن تزول، ولكن الشعور الذي نتج عنها ربما لا يزول.

- عندما تتصل بصديق لك بعد غياب طويل لا تجعل أساس المكالمة هو أنك تطلب منه خدمة ما... فمثلاً اسأل عن أحواله وادعوه لتناول الشاي وبذلك يكون من السهل أن تطلب منه ما تريد.

- لا تربط نفسك بالأشخاص السلبيين لأن ذلك سينعكس على سلوكك.

- لا تقم بإنهاء أي علاقة على خلاف... فمثلاً لا تترك وظيفة وأنت مختلف مع من كانوا حولك فيها بل اترك وأنت على علاقة طيبة بالجميع.

٩ - اسأل نفسك هل يساعدك هذا السلوك الجديد على التقدم في حياتك؟ ثم تصرف على هذا الأساس.

١٠ - افترض حسن النية في علاقاتك مع الآخرين، وكن مرنًا لأن الشخص ذا المرونة هو الذي يتحكم في الأمور.

١١ - ضع في ذهنك دائمًا أن لكل مشكلة ثلاث وجهات نظر...

وجهة نظرك، ووجهة نظر الشخص الآخر، ووجهة النظر السليمة.

تذكر أن سلوكك يمكن أن يسبب تقدمك أو تأخرك، وأن بإمكانك تغيير هذا السلوك.

تذكر أنك من الممكن أن تصبح الشخص الذي كنت تتمنى دائمًا أن تكونه، وبالتالي سيكون بإمكانك إحداث التغيير في حياتك وحياة الآخرين.

والآن أنت في يدك كل ما تحتاجه للسيطرة على برمجتك السلبية السابقة وتحويل اعتقاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية تمدك بقوة أكبر . . . وتذكر أن عندك ما تحتاجه للتغلب على الأحاسيس السلبية حتى تكون نظرتك تجاه المواقف والأشياء نظرة سليمة.

ضع في ذهنك دائمًا أن هذه الحياة ليست بفرصة واحدة للتجربة وأن عندك فرصة ثانية وثالثة . . . هذه هي الحياة التي ستعيشها مرة واحدة فقط.

فتذكر دائمًا:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بالإيمان، عش بالأمل،

عش بالحب، عش بالكفاح،

وقدر قيمة الحياة.

الخاتمـــة

كان عماد في منتهى السعادة عندما أيقظته والدته لكي يستعد للسفر إلى جزيرة تاهيتي الجميلة على ظهر السفينة التي تحتوي على مائة غرفة ومطعم كبير وصالة للألعاب الرياضية وحوض سباحة كبير. وبسرعة كان عماد مستعدًا تمامًا.

وتجمعت العائلة المكونة من الأب والأم ومرفت وهي الابنة وعمرها عشر سنوات وعماد وهو في السابعة من عمره. وفي الطريق إلى الميناء كان الجميع يحلمون بالرحلة وبالعطلة الجميلة على شواطئ تاهيتي الساحرة. وأخيراً وصلت سيارة الأجرة إلى الميناء، وصعد الجميع على ظهر السفينة وقادهم المسؤول إلى غرفتهم في الدور الأول من السفينة. ومضى الوقت سريعًا وبدأت السفينة في الإبحار. في ذلك الوقت كانت العائلة في المطعم تتناول الغداء، واستغل عماد انشغال الجميع في الحديث والطعام وذهب إلى سطح السفينة لكي يشاهد حمام السباحة ويتمتع بمنظر المحيط. كان المنظر رائعًا، وذهب عماد إلى نهاية السفية وبدأ ينظر إلى أسفل وانحنى أكثر من اللازم وكانت المفاجأة... وقع عماد في المحيط وأخذ يصرخ ويطلب النجدة، ولكن بدون جدوى واخيراً كان هناك أحد المسافرين وهو رجل في الخمسينات من عمره فسمع صراخ الطفل وبسرعة ضرب

جهاز الإنذار ورمى نفسه في المياه لإنقاذ الطفل، وتجمع المسافرون وهرول المتخصصون وبسرعة ساعدوا الرجل والطفل عماد وتمت عملية الإنقاذ ونجا عماد من موت محقق. وعندما خرج من المياه ذهب إلى والديه ليعتذر عما صدر منه وبعد ذلك بدأ في البحث عن الرجل الشجاع الذي أنقذ حياته، ولما وجده واقفًا في ركن من الأركان وكان ما زال مبللاً بالمياه جرى إليه وحضنه وقال له «لا أعرف كيف أشكرك لقد أنقذت حياتي من الغرق» وبابتسامة هادئة رد الرجل قائلاً «يا بني أتمنى أن تساوي حياتك إنقاذها»... وكانت هذه الكلمات بمثابة رشاش بارد في يوم ساخن، واستقرت بعمق في ذهنه، وكانت الدافع الرئيس في نجاح عماد في حياته فقد بُرمجت في عقله بعمق ولازمته طوال حياته وجعلته مرموقًا ناجحًا محبًا للخير وكلما واجهته تحديات الحياة تذكر كلمات الرجل:

«**يا بني أتمنى أن تساوي حياتك إنقاذها**».

والآن دعني أسألك:

* هل حياتك تساوي إنقاذها.

* هل تريد أن تترك بصمات نجاحك في الدنيا؟

* هل قررت أن تتحكم في شعورك وأحاسيسك وحكمك على الأشياء والاخرين.

* هل قررت أن تكون مثلاً أعلى لكل من حولك؟

* هل قررت أن تقابل تحديات الحياة بابتسامة عريضة وتعمل على حلها؟

ابدأ من اليوم... وتذكر قول الشاعر:

«ما الحياة إلا أمل يصاحبها ألم ويفاجئها أجل».

فعش حياتك بالأمل وتوقع الخير. . . حدد أهدافك. . . اكتبها. . . ضع الخطط لتحقيقها. . . ضعها في الفعل وكن مؤمنًا بها حتى تحققها. وبما أن الحياة يصاحبها ألم وتحديات فكن مستعدًا، قابل هذه التحديات بقوة وعزم وصبر وتوكل على الله. فإن الله يحب الصابرين. . . والله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، وبما أن الحياة يفاجئها أجل وأنه الشيء الوحيد الحقيقي في هذه الدنيا وهو المصير المحقق لكل إنسان. . . فعش بالكفاح في سبيل الله عز وجل، كن مستعدًا ليوم اللقاء مع خالقك العظيم فصلي وكأنك تصلي صلاة الوداع، عامل كل إنسان وكأنك ستراه لآخر مرة، اعطف على المساكين كما لو كان هذا هو آخر شيء تفعله في الدنيا. تقرب اليوم إلى الله سبحانه وتعالى وستجد أن حياتك امتلأت أكثر بالنور والحب وستجد نفسك في سعادة لا محدودة ونجاح تضرب به الأمثال.

فابدأ من اليوم في تغيير حياتك إلى الأفضل وساعد الآخرين وتذكر أن سعادتك بين يديك.

وأخيرًا أدعو لك من كل قلبي أن تكون حياتك مملوءة بالإيمان والصحة والسعادة والنجاح. . . وفقك الله.

وتذكر دائمًا :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بالإيمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح،

وقدر قيمة الحياة.

رسالة من صديق

ما الحياة إلا أمل

فعش بالأمل والحب

يصاحبها أجل

فعش بالكفاح والصبر

ويفاجئها أجل

فعش بالإيمان والجهاد

في سبيل الله

المحتويات